بنت النيل



مارس ١٩٤٩



روائع أمريكا في خدمة الجمال المصرى
وصلت أخيراً من أمريكا
المجموعة الكاملة لمستحضرات
التجميل الفاخرة دون جوان
بودرة
أحمر شفاه
أحمر خدود
پان كيك
طلاء أنامل
كولد كريم
ڤانشنج كريم
لوسيون
الخ
Don Juan FACE POWDER
Don Juan CAKE MAKE-UP
دون جوان
تباع حالياً بالمحلات الآتية
بالقاهرة : شيكوريل - شالون - نورتون
بالاسكندرية : شالون - تريود
الوكلاء : سلماوى وشركاه
ص . ب ٥٩٠٥٩

من حساب نهضتنا

أنشئت جمعية المرأة الجديدة فى مستهل ثورتنا الوطنية سنة ١٩١٩ وبدأت نشاطها باتجاه تعليمى لايزال رائدها الى الآن فأنشأت مدرسة للبنات فى تلك السنة كان عدد تلميذاتها ثلاث فتيات فأصبحن اليوم وقد بلغ عددهن ٣٧٠ فتاة

ويتعلم فتيات هذه المدرسة التعليم الاولى ثم يتلقين دروسا توازى دروس المدارس ـ الابتدائية بين الثامنة والرابعة عشر من أعمارهن وقصد الجمعية بهذه المدرسة اعداد جيل من الفتيات المصريات الصالحات لذلك تعلمهن الى جـــانب التعليم النظرى بعض المهن كالحياكة وشغل البرودرى والتريكو وصنع السجاجيد وما الى ذلكحتى تضمن لهن عند تخرجهن عيشهن الحلال يكسبنه من هذه المهن العملية المفيدة ·

ثم انشأت جمعية المرأة الجديدة الى جانب مدرستها مشغلا يستقبل المتفوقات من تلك المدرسة ويعدهن لفن الحياكة الراقية بحيث يخرج المعهد للجيل الحالى والاجيال المقبلة نخبة منتقاة من الخائطات اللائى يضارعن فى الذوق والانتاج زميلاتهن الغربيات ويشرف على تلميذات المعهد اخصائيات جاءت بهن الجمعية من باريس ليعلمن فتياتها فى مشغلهن ويعرضن عليهن اروع الدروس التى يكسبن بها الذوق الرفيع والاسوة الحسنة ولا تألو الجمعية جهدا فى تربية ذوق فتياتها المصريات ولا تبخل عليهن بكل جديد تعرفه اوربا لذلك دأبت على أن تدعو فى كل سنة المانكان من مختلف بيوت الازياء البـاريســـية حتى يرى فتياتها الجديد ويكن على صلة بأحدث ازياء المواسم المختلفة وحتى يترك هذا العرض البديع فى أذواقهن اجمل الاثر ·

وحسب هذا المشغل انه اعد لمصر نخبة ممتازة من الخائطات القـــادرات يلبسن من ايديهن البارعة سيداتنا فى مختلف الطبقات وافسح بذلك مجـــال العمل أمـام المرأة العصرية الذواقة المتفننة التى أغنت بيوتنا عن الالتجـاء الى أوربا حيث يكفيها المشـغل سؤال بيوت الازياء هناك ·

وقد خصصت جمعية المرأة الجديدة الربح الذى تحصل عليه من مشغلها لاعانة مدرسة الجمعية وانشاء مؤسسات جديدة كما هى الحال الآن فان هناك مدرسة للممرضات وأخرى للمربيات وملجأ للاطفال ضمت حديثا الى مؤســسات الجمعية الجديدة والقصـــد من هذه المؤسسات الحديثة فتح مجال العمل لفتياتنا المصريات فى هـــذه المهن التى كانت وقفا على الاجنبيات وتخريج أفواج صالحة قادرة على اداء رسالة المرأة المصرية فىالتمريض والتربية وقد عينت لهذه المؤسسات الجديدة ـ مدرسات من انجلترا وسويسرا اخصائيات فى هذه الشئون التى أصبحت فى أوربا علما وفنا جديرين بالملاحظة والعناية ·

وقد راع وزارة الشـــئون الاجتماعية هذا النشاط الذى تقوم به جمعية المرأة الجديدة فقـــدمت لها ملجأ أولاد السبيل فى العجوزة الذى كان يتبعها حتى تشرف عليه الجمعيـــة وتوجهه بأسلوبها المأثور عنها فقامت سيداتالمرأة الجديدة بواجبهن نحوهذا الملجأ كماقمن بواجبهن فى مؤسسات الجمعية الاخرى وتبرعن بوقتهن ودرايتهن لادارته بدلا من كثير من موظفى وزارة الشئون التى كانت تقوم بذلك من قبل ·

ان رسالة جمعية المـــرأة الجديدة التى تشـــملها برعايتها حضرة صاحبة السمو الملكى الامـــيرة فائزة رسالة وطنية وتعليمية آيتهـــا هذه المؤسسات الضخمة المتصلة النشـــاط المتعددة الجوانب انها رسالة من شأنها مقاومة الجهل ونشر المعرفة العلمية بين فتياتنا كما ان رسالة مبرة محمد على التى تشملها برعايتها حضرة صاحبة السمو الملكى الاميرة فوزية هى مقاومة المرض واذا قضينا على الجهل والمرض فلن يكون للفقر فى وطننا مكان ·

درية شفيق

فى عنق الحزب الوليد

للدكتور ابراهيم عبده

وأقصد بالحزب الوليد ، هذا الحزب النسائى الذى دعت اليه زميلتنا الدكتورة درية شفيق ، وليس لمثلى الا أن يبارك الفكرة ويدعو الله أن يوفق صاحبتها ويؤيد اتجاهها المحمود .

ثم علينا – نحن الرجال – حين نقف الى جانب المرأة وحقها المهضوم أن نوجه بالقدر الذى يفرضه علينا واجبنا ، وعلى السيدات أن يتقبلن توجيهنا دون تبرم أو ضيق ، فما أظن أحدا ينكر على النهضات النسائية الماضية فضلها ، وما أظن أحدا ينكر أيضا أن تلك النهضات كانت فورات لا تلبث أن تخمد وتلين ، وأنها تعثرت كثيرا وأصابها شيء غير قليل من الركود

ومصدر هذا كله فى اعتقادى ، أن النهضات السابقة اتجهت الى القشور وعنيت بالطبل ولم تحدد أهدافها فى وضوح ، فكانت يوما نهضات للسياسة المكان الاول فيها ، وكانت فى القليل النادر نهضات اجتماعية بنت ساعتها لا يدأب صاحباتها حتى بلوغ الامل المنشود ، وبذلك كان التعثر والتفكك الصفة الغالبة على المجهودات التى بذلت ، والتى لها من غير شك فى تاريخ النهضة النسائية مكانها المقدور

واليوم تنادى زميلتنا بانشاء حزب أعلم أنها رسمت أهدافه فى ثقة ولا تزال تدرس كل ما يتصل بتلك الاهداف من تفاصيل وأريد أن أكتب كل ما عن لى من ملاحظات ، ينبغى لنجاح الاهداف ، مراعاتها عند المطالبة بالحقوق

أريد أن يفكر الحزب الجديد فى مسائل تبدو للنهضة النسائية صغيرة بيد أنها فى الواقع أخطر ما فى عنق الحزب الوليد من تكاليف ، لان العناية بالحقوق الصغيرة للمرأة يترتب عليها تنشئة جيل قادر من النساء عارف بحقوقه الخاصة مؤمن بالدفاع عن حقوقه العليا فى السياسة العامة وتوجيه الامور ، والمرأة التى تحس وجودها صغيرة تنشأ فى مضمار الحياة عزيزة النفس قادرة على أداء التزاماتها فى طمأنينة ، ناظرة أبدا الى مزيد من الحق الذى وهبه الله لها وحرمها اياه انسان جشع يأبى أن يتساوى فى الحق اثنان ، مادام الثانى أنثى ، الاصل – كما يبدو للرجال – أنها فى المحل الثانى اذا نصبت الموازين لتوزيع أنعم الحياة !!

أريد أن يسأل الحزب الجديد وزارة المعارف ، كيف تحرم الام الوالدة من مرتبها عشرين يوما بعد أن تضع مولودها ، لانها لا تستطيع أداء واجبها بحكم ظروفها المرضية ؟ وكيف يكون هذا التفكير أساسا لمعاملة معلمات المعارف وفى مصر كهرباء وطائرات ، وكل بلد فيه هذا التقدم يكرم الام الوالدة ويمنحها المكافآت ، ومصر بالذات أول أمة أكرمت الخصوبة وأشارت الى تحيتها على المعابد والقبور ؟

أريد أن يسأل الحزب الوليد حكومة مصر ، كيف ينجب موظفها فى أول شهر يناير فتأبى أن تمنح المولود حقه من الاعانة لانه لم يولد قبل ذلك بيوم واحد ، وتؤجل حقه – أو قل تأكل حقه – سنة كاملة حتى يحل موعد كتابة الحالة الاجتماعية ، فمولود أول يناير لا تعترف به الدولة عاما كاملا بالرغم من قيده فى دفتر المواليد !! ولست أدرى كيف تطالب الدولة صغار موظفيها بأن ينظموا أوقات الانجاب بحيث لا تتعدى آخر ديسمبر على أى حال

ثم أريد أن يسأل الحزب الجديد كيف تكلف العاملات فى التلفون قضاء الساعات المتصلة أمام الآلات دون اجازة أو راحة كأنهن والآلات التى أمامهن سواء ؟ ثم كيف يؤذن لاصحاب الضياع أن يوظفن للحقل فى جمع القطن مثلا صغيرات يقتلهن الفقر ويقضى عليهن العمل المرهق وجه النهار مقابل أجر تافه هو دون ما يدفع لطعام بقرة أو جاموسة ؟ وكذلك ينبغى أن يسأل الحزب الجديد عن الصانعات فى المصانع أو البائعات فى المحال التجارية أو من اليهن ممن يرهقن دون عطف أو جزاء معقول

هذه هى الالتزامات الاولى التى يجب أن يأخذ الحزب الجديد على عاتقه النظر فيها والسعى وراءها والكفاح من أجلها ، وبعد ذلك يبحث الحزب فى الالتزامات الكبرى وما أكثرها ، وما أعنفها ، اذا لم يعتمد الحزب على العاملة والصانعة والفلاحة والمدرسة ، بشرط أن يكن جميعا قد بلغن مكانة مثيلاتهن فى الغرب ، ونلن حقوقهن الطبيعية التى تجعلهن من الناس ، والتى من شأنها أن تطمئن بطونهن ، فان أحدا لا يستطيع أن يؤدى واجبا أو يصل الى هدف أو يعاون فى الحصول على حق وهو خاوى البطن فارغ الامعاء !





جمعيّة المرأة الجديدة

منذ ثلاثين عاما بالضبط وضعت جمعية المرأة الجديدة الاساس الصالح لتربية الفتاة المحتاجة وتنشئة جيل من البنات الصالحات . لولا هذه الجمعية لكان مصيرهن مصير غيرهن من البائسات اللائى فقدن العائل والمعين فتشردن وتفرقن أيدى سبأ فى الشوارع والطرقات .

ولكن جمعية المرأة الجديدة التى تشرف عليها اليوم بعطفها العالى صاحبة السمو الملكى الاميرة فائزة ، نشأت لتدعيم النهضة النسائية العملية ، فأنشأت مدرسة للفتيات الفقيرات تضاعف عدد تلميذاتها فى الثلاثين سنة الماضية مائة وعشرين مرة ، وتفرعت عنها مشاغل ومعاهد

وهنا ترين ياسيدتى مجموعة من الصور التى تنطق لك بمجهودات ونشاط المدرسة

انك ترين التلميذات وقد تهيأن للصورة فى فناء المدرسة ، ان مظاهر النعمة تبدو عليهن ، فهن يتعلمن ويتناولن طعامهن ويلبسن ثيابهن من الدخل الذى تصيبه الجمعية من مجهودات سيداتها الكريمات اللائى يبذلن المال والصحة والعافية فى سبيل نجاح هذه المؤسسة .

ان أولئك الفتيات اللائى تريهن مجتمعات يطرزن ، يقمن بصناعة البياضات وزخرفتها ، ويقدمن للبيوت المصرية خير ما تحبه السيدة المصرية من شغل الابرة وما اليها، وان كثيرات من فتياتنا قد جهزن من هذه الايدى التى أبدعت فى التطريز وضربت المثل على الذوق الحسن والفن الرفيع .

وهناك ما يدهش فى هذه المدرسة التى يحدب عليها سيداتنا القادرات ويرون فيها عنوانا للنهضة النسائية العملية ، فان نهضة مالايمكن أن تقوم لها قائمة اذا لم تكن لها صورة عملية



نعم هناك ما يدهش فان كثيرا من بيوتنا المصرية لم تعد تفكر فى شراء سجادة عجمية أو تستورد من الخارج السجاجيد الافرنجيه ، فان مدرسة جمعية المرأة الجديدة تربى مئات من الفتيات يقمن الآن بهذه الصناعة ويبدعن فيها ابداعا جعل الاقبال على السجاجيد التى يصنعنها اقبالا منقطع النظير .

ولم تقصر الجمعية مجهوداتها على تعليم الفتيات بحيث يصبحن عاملات فحسب ، ولكنها تريد بجانب تعليمهن مهنة يكتسبن منها عيشهن الحلال رأت أن تثقفهن وتقدمهن للمجتمع عاملات فنيات متنورات يستطعن فهم الدنيا وهضم الجديد فى حياة المجتمع .

ان جمعية المرأة لم تقتصر على الدراسات العملية فى مدرستها بل علمت التلميذات دروسا فى اللغة والحساب والصحة وما الى ذلك ، ثم جعلت للمتفوقات طريقا الى الالتحاق بالمشغل التابع لجمعيتها لتتخصص المتفوقة فى صناعة الحياكة الراقية التى تنافس لندن وباريس ونيويورك .

الا بوركت هذه النهضة وبورك القائمون بها ..

الحكم بالطاعة ...

للاستاذة زينب لبيب المحامية

الزواج رابطة روحية مقدسة ، أوجب فيه ديننا السمح الكفاءة بين الزوجين، وجعل للاقربين حق طلب الفرقة لعدم كفاءة الزوج ٠ ولقد بولغ فى تكريم الزواج فى الاسلام حتى ان الفقهاء أنفسهم استحبوا أن يعقد فى المسجد لانه عبادة ٠٠

فكيف يجوز بعد ذلك أن نسكت على بعض ما نراه من المحرمات الادبية والدينية ؟ ونتركها تستمر تحت ستار الدين تنخر فى نظامنا الاجتماعى وآدابنا العامة الى درجة ممقوتة ؟

سمعت بقصة بل بمأساة فتاة قدر لها أن تشقى ، وأبت عليها أوضاعنا الشاذة الا أن تتعذب !

تزوجت من رجل أساء معاملتها لدرجة دفعت بالفتاة البائسة الى محاولة التخلص من حياتها الزوجية، فلجأت الى ساحة القضاء مطالبة بالطلاق بعد أن أعيتها الحيل فى اصلاح حال زوجها ٠ فما كان من الزوج الا اتخاذ الاجراء التقليدى الممقوت الا وهو طلبها فى بيت الطاعة !

استمرت القضية بين هجوم ودفاع وانتهت بأن حكم فيها للزوج بالطاعة!٠٠ كان طبيعيا أن تمتنع الزوجة عن تنفيذ ذلك الحكم بعد ما ذاقته من أهوال فى حياتها الزوجية ٠ فما كان من الزوج الا الالتجاء الى الاجراء التقليدى الادارى وهو تنفيذ الحكم بالقوة ٠٠ !

ان قصة هذه الفتاة واحدة من آلاف المآسى التى تموج بها المحاكم الشرعية ٠ وانى لاتصور رجال البوليس وهم ينتزعون الزوجة انتزاعا ليزجوا بها فى بيت الطاعة ٠٠ عش الزوجية الهانئة !!

كيف يمكن أن نتصور زوجة تساق قسرا كالاغنام الى منزل الزوجية !

فى أى عصر نعيش نحن ؟ وأى شريعة سماوية وأى دين يجيز مثل هذا العبث بل هذه العبودية ؟

أى حياة زوجية هذه ؟ وكيف ترعى حقوق الزوجية وواجباتها فى جحيم كهذا ؟

ما كان الزواج الا رضا وقبولا من الطرفين ، وتبادلا لكل حب ومودة وعطف واخلاص ورحمة ٠٠٠

فأين ذلك من شخصين متباغضين حكم القضاء أن يعيشا تحت سقف واحد ٠٠ وبالقوة القاهرة ؟!

أين ذلك التعسف فى استعمال الحق من قوله تعالى (فامساك بمعروف أو تسريح باحسان) ؟

ان الاستمرار فى تقرير هذه الاوضاع الشاذة من محاكمنا الشرعية يوهم الكثيرين بأنها أحكام الدين مع أن الدين منها براء ٠ فديننا أسمح الاديان ، وشريعتنا أرقى من أن ينسب اليها هذا الوضع المهين للمرأة وكرامتها ٠ انه لا يوجد دين أنصف المرأة كما أنصفها الاسلام ، فلم نشوه أحكامه ونخرجها عن مقاصدها ومراميها ؟

لقد أعجبنى حقا ما جاء فى كتاب الربانيات لعمر الخيام « الاسلام بنفسه منزه عن كل نقص ، وانما النقص فى اسلاميتنا » ٠

ان محاكمنا الشرعية قائمة على أساس الدين الاسلامى، فالشريعة الاسلامية اذن هى المصدر الذى نستوحى منه أحكامها ٠ وهى كما نعلم منفصلة عن التشريع الوطنى المطبق فى باقى المحاكم ، وكان هذا الانفصال سببا فى صبغ تشريع المحاكم الشرعية بصبغة دينية وجعل كل نقائص هذا القضاء منسوبة للدين والى الشريعة الاسلامية مع أن هذا بعيد عن الحق ٠

فلنعمل اذن على تخليص قضائنا الشرعى من الشوائب التى تشوبه وتنسب الى الدين ظلما ، ولنستوحى روح الشريعة الاسلاميه السمحة فيما نفسره ونطبقه من قواعد وأحكام، فننصف بذلك الدين ومن يدين به

مكتبة البيت

لا ينبغى أن تكون مكتبة البيت مشاعا لكل من فى البيت ، بل يجب أن يكون هناك نوع من التخصص ، ففى البيت أطفال وصبية وعذارى ورجال ونساء وليس من حسن السياسة أن نتركهم جميعا حيارى أمام مكتبة مختلطة ، يعتدى فيها الصغير على الكبير ، فيطالع ما لا يناسبه فتفقد المكتبة الغرض من انشائها ٠

لذلك يحسن أن تكون مكتبة الطفل فى حجرة نومه يقرأ الكتب والمجلات المناسبة له فى أوقات فراغه ، كذلك يجب أن تكون للصبية مكتبتها فى حجرتها ، على أن يشرف الابوان على اختيار المقروء فلا يندفع المراهقون الى قراءة القصص التافهة أو الكتب الخطيرة التى تثير فى نفوسهم متاعب الغريزة وتفسد أخلاقهم دون وعى منهم أو شعور

وبجانب الكتب الفنية التى يحتفظ بها المهندس أو الطبيب أو المحامى أو المعلم يجب أن تكون له مكتبة فى الادب والفلسفة ، فلن يكون واحد منهم مثقفا اذا لم تكن روائع الادب العربى والاجنبى الى جانبه يرجع اليها فى أوقات الفراغ

وليست سيدة مثقفة تلك التى لا يكون عندها كتاب فى المطبخ وفى التطريز وفى علاج الطفل بجانب المجلات النسائية المشهورة والقصص الادبية المناسبة ٠

وليس طفلا صاحيا ذلك الذى يقضى درسه فى المدرسة وحدها أو يقطع فراغه فى الحارة أو الشارع بل يجب أن تكون مكتبة طفلك عامرة بكل كتب الاطفال ومجلاتهم ، وبذلك تعين مكتبته فى حجرته على تثقيفه وتوسيع مداركه

أما شباب الاسرة فيجب أن تكون مكتبتهم أوسع مكاتب البيت وأكبرها وأن تكون حافلة بكتب كبار المفكرين ، فان سن الشباب هى السن التى يتأقلم فيها القارىء ويستفيد ، ولا بأس أن تكون مكتبة الوالد وأولاده الكبار شركة عادلة بينهم جميعا ٠

ولا تحاولى حين تنظيم مكتبة بيتك أن تؤثرى الرجال أو الفتيان عن السيدات والفتيات أو تصنعى العكس ، فان ذلك يضيع على نصف أهل البيت الرغبة فى القراءة وقت الفراغ ، وليس هذا هو المقصود ، فاعدلى فى ميزانية المكتبة حتى تأتى بالمرام وتعطى الفائدة المرجوة

تلك هى مكتبة البيت فى تنظيمها حاولى أن تصنعيها لاولادك وزوجك، فاذا أجدت اعدادها وجعلت لها ميزانية شهرية صرفت الاولاد عن اللعب الكثير والزوج عن القهوة أو صحبة رجال السوء

«بنت النيل»





الجيل الجديد بين آثارنا القديمة

لم تعد النهضة النسائية فى مصر حلما من الاحلام أو أملا من الآمال أو موضوعا يتناظر فيه الناس بين مؤيد ومعارض . بل استقرت أركان هذه النهضة على أسس قوية ودعائم ثابتة فأصبحنا نرى الفتاة المصرية تضرب بسهم وافر في شتى نواحى حياتنا العلمية والفنية والاجتماعية .

ولقد نظمت كلية الآداب بجامعة فؤاد الاول رحلة علمية لدراسة معالم الصعيد الجغرافية والتاريخية والاثرية تحت اشراف الاستاذ الدكتور ابراهيم رزقانه ضمت - فيما ضمت من أساتذة وطلبة - ستا وعشرين طالبة من مختلف أقسام الكلية .

ولا شك أنه من المناظر التى تثلج صدور الآباء والامهات أن نرى فتياتنا المثقفات يغزون صعيد مصر ويرتدن مناطقه الاثرية باحثات منقبات .

والصور التى الى جانب هذا الكلام تصور بعض أعضاء الرحلة من الطالبات الى جانب أساتذتهن وزملائهن بين الاطلال الاثرية بمدينتى الاقصر وأسوان .

والشيء الجدير بالملاحظة أن خصوم النهضة النسائيه والذين يدعون الى وقفها ويعملون على محاربتها كانت صيحتهم الدائمة أن اختلاط الجنسين فى التعليم ستتصدر عنه المفاسد والآثام ، وهنا قامت كلية الآداب فأكدت للنهضة أسسها برحلاتها العلمية المتصلة التى جمعت بين الجنسين لايام كثيرة ، كان سلوك الشبان والشابات فيها مضرب الامثال فى أعماق الصعيد المحجب الذى شهد لهذا الاختلاط بحسن السير ونقاء السريرة .

أعطوها فرصة أيها السادة لتروا كيف تستطيع المصرية أن تشارك الرجل فى مهام الحياة ولا تبخلوا عليها بالحقوق ، فان مثل هذه الرحلة التى قامت بها كلية الآداب قد ردت طالباتها دارسات آثار أجدادهن بجانب ما عودتهن عليه من متاعب السفر أو الملاحظه الدقيقة التى نافسن فيها زملاءهن ، ولولا الاختلاط ما كانت المنافسة فى حسن المظهر ودقة الملاحظة



لنلعب بالحظ ..

الحظ هو الكلمة التى نعيش عليهـا ونحيا من أجلها ، فان نصف حياتنا يحفل لما يأتى به الحظ أو يأتى به القـدر من أمان واحلام ٠

والحظ هو خـير مـرطب لحياتنـا فى السراء والضراء عـلى السـواء ، فاننا نسـعد به ان جاء لنا بالسـعد ونحمـله كل أخطـائنا وخطايانا وسـوء تصرفنا ، فنقول كلما فشـلنا أو خسرنا ٠٠٠ انه الحظ !!

وقد ابتـدعت البشرية ألوانا من الالعاب نعود اليها كلما فكرنا فى أمانينا وآلامنا ، فنضرب الرمل أو نكشف الودع أو نلعب بالورق ، ثم ننسى أحيانا أننا نجعل حياتنا محل تخمين وظنـون ، ونفكر فيما كشف عنه الرمل أو الورق ونبنى فى الهواء قصورا أو نقيم فى الخيال المآتم ؟ !

ومع ذلك فان التعليم لم يسـتطع القضاء على التفكير فى الحظ والايمـان بالرمل والورق ! ولشـد ما يدهشنا أن نجد عظماء الناس يفكرون تفكير أجهل الناس ويضعون ثقتهم احيانا فى الرمل والورق ٠٠٠ ولنكن من عظماء الناس ونفتش عن الحظ فى هذه الصفحة ٠



حبوب الوجه

للدكتور حسن سيف النصر



الوجه هو الرسالة الاولى التى تتقدم بها الفتاة لامتحانها العسير فى هذه الحياة. فمن حقها أن تحتفظ بكل ما أودعت الطبيعة فيه من جمال وجلال . وليس من حقها أن تنساه لحظة واحدة فتنساب اليه هذه الحبوب الغريبة التى تملأ صفحته فتذيقه ألوانا من العذاب والهوان .

ولست أفهم كيف تعتنى الفتاة ببيتها ولباسها وتترك وجهها فى مهب الحوادث والاقدار فالجمال منحة ولفتة كريمة من الزمان وهبة سخية من عند الله . فعليك أن تصونى هذا الجمال وتحتفظى بهذه الهبة الغالية لايام قد تجىء لا تنفع فيها مساحيق وعطور . وليس هناك أصدق من المرآة . فهى الناطقة بكل تغيير وتبديل وهى اللسان الصامت لكل جديد وغريب . فأنت الآن لا شك تنظرين اليها نظرة فاحصة مدققة فتذكرين ان حبوبا قد مست الوجه مسا رفيقا أو مسا عنيفا وتعلمين ان هذه الحبوب قد غيرت معالم الوجه وطغت على كل جمال فيه وهأنت تضعين عليها مختلف الانواع من مساحيق وكريمات فلا تزداد الا ظهورا ووضوحا أو تحاولين ازالتها بأظافرك القوية فلا تلبث أن تعود أشد ألما وأقسى مرارة .. وقد يمتد خيالك الى أن ألوانا من الطعام هى السبب الفريد الذى سبب كل هذا العناء .. أو أن اضطراب الاعصاب هو الذى أثار كل هذه الزوبعة ..

والصحيح فى كل هذا أن نضع أيدينا على نوع هذه الحبوب ثم نبحث فى مسبباتها .. فما هى الحبوب

١ ـ حب الشباب

وهو السبب الاول الذى تتجه اليه أفكارنا اذا كانت هذه الحبوب واقعة فى محيطها المعروف وهو الوجه والصدر والظهر وكان الوجه زيتيا وكان العمر من ١٥ الى ٢٥ سنة .

٢ ـ حبوب الوجه لاختلاف الدور الشهرى

ليس هناك من شك انه اذا اضطرب الدور الشهرى على أية صورة غير طبيعية كالقلة وبعد المسافة والالم المتزايد .. كان هذا لفتة أو علامة أو احتجاج من الجلد لهذا الاضطراب الذى أصاب المبيض .. ونعرف هذه الحبوب بظهورها قبل أو فى أثناء أو بعد الدور الشهرى .. ثم تختفى لتعود

٣ ـ الادوية

بعض الادوية التى نأخذها قد تسبب هذه الحبوب وليس أصح فى التشخيص من الامتناع عن هذه الادوية فتختفى هذه الحبوب تبعا لذلك

٤ ـ دمامل الوجه

هذه حبوب كبيرة لها رأس مدبب يخرج من جوفها افرازات بيضاء ـ وتزداد عادة فى أشهر الصيف أو باستعمال كريم الوجه وتنتقل باليد

البقية ص ٤٦

وصل ما انقطع..

للدكتور مصطفى الديوانى

..وهل تظنين ياسيدتى أننى قد اكتفيت بما قلته عن الحصبة فى الاعداد السابقة . لقد سبق أن أخبرتك اننى لن أمل الحديث عنها حتى يغير القوم ما بانفسهم . يظهر ياسيدتى أن مجال الغفلة واسع جدا بين صويحباتك وزميلاتك رغم كل مايقال ويكتب ويذاع فى أكثر من مرة فاجأتنى احداهن بالاسئلة التى طالما أسهبت فى الاجابة عليها على صفحات بنت النيل وصفحات أخرى عديدة . هل تصدقين مثلا ان احداهن ـ وقد بلغت من التعليم والثقافة قسطا وافرا تنهرنى فى غلظة رقيقة أو رقة غليظة عندما طلبت منها أن تغسل وجه طفلها وعينيه بعد أن هالتنى قذارتها بسبب تراكم الاوساخ والعماص عليها . وكان تحديها ظاهرا عند ما قالت لا تتعب نفسك فى اقناعى لان هذه تقاليد توارثناها والدنيا تجارب فلا تحاول بطبك الحديث أن تفوت على طفلى فرصة الشفاء كما شفينا نحن من قبل بفضل الافكار التى تحاربها الآن . أقسم لك أيتها القارئة العزيزة أن هذه الكلمات قيلت لى من سيدة تقطن فى حى من أرقى أحياء العاصمة ، واذا وصفت لك أثاث منزلها سال منك اللعاب أما السيدة نفسها فتبدو لاول وهلة عظيمة فى كل شىء ، ولكن هذا الصنف السطحى فى عظمته سرعان ما يتضاءل فى نظر الطبيب عندما تبدو منه أية حركة تدل على جهل أو تأخر فى طريقة تفكيره . ناهيك عن هول الصدمة التى يشعر بها الطبيب عندما يرى الاناقة المجسمة و«المودرترم» المجسم يترديان فى هوة سحيقة من المعتقدات القديمة والخرافات التى أكل عليها الدهر وشرب .

أنا قد انتهيت فورا من فحص طفل تملكه سيدة من النوع الذى يخدع مظهره كما سبق وصفه . وسمعتها وأنا غير مصدق تسألنى هل أقفل الشبابيك وهل أغسل عينى ابنى وهل أعطيه حقن عسل اسود ولما حاولت تحطيم هذه الافكار كانت تتمتم بين كل كلمة وأخرى قائلة : هذا عجيب ! هذا غريب ! لماذا أخبرتنى ماما عكس هذا تماما ! ياللدهشة .. ألا أعطيه ولو فنجانا صغيرا من العسل الاسود ؟ وعيناه .. ما ذنبهما ؟ ولماذا تعارض فى الباسه ملابس حمراء وفى وضع ورق أحمر على مصباح النور .. ومضت فى هذيانها وأنا صامت أعجب من ضياع جهودنا عبثا نحن الذين نحاول الاصلاح ما استطعنا ولا حياة لمن تنادى .

أيتها السيدة ! اذا مرض ابنك بالحصبة اغسلى عينيه يوميا وافتحى النوافذ ولا ترهقيه لكثرة الملابس واياك أن تعطيه العسل الاسود .



الساق الرشيقة

أنظرى الى ساقيك نظرة منزهة عن الهوى فاذا وجدتهما ممتلئتين بالعضلات فعليك ساعتئذ العمل على اخفاء هذا العيب بأن تلبسى من الملابس ما تصل حافته الى منتصف « سمانة » الرجل

وعليك أن تتذكرى أن الاحذية ذات الاشرطة التى تلتف حول الكاحل تقلل للرائى البعد بين الركبة والقدم فلا تستعملى مثل هذه الاحذية

واذا كنت تستعملين من الجوارب مارق نسيجه فعليك بازالة ما على ساقيك من الشعر

وباستعمالك اللوسيون الخاص بالايدى فى دهان ساقيك يوميا يمكنك الحصول على بشرة ناعمة كالمخمل ..

وقد تكونين من اللاتى يفضلن عدم استعمال الجوارب فهناك تركيب خاص يمكنك استعماله فتكسبى به ساقيك منظرا يوحى بأنك مرتدية أرق الجوارب

كل هذا قد يجعلك تتساءلين « ولماذا كل هذا الاهتمام بالساقين وتزيينهما مادمت أعتنى بزينة الوجه؟» ولكن لو علمت ياسيدتى أن معظم الناس وخاصة السيدات يبدأون نظرتهم الى السيدة من ساقها ثم يرتفعون بعد ذلك الى وجهها .. لو علمت ذلك لبذلت الكثير فى سبيل الفوز بنظرة الاعجاب التى ينظر بها الجميع الى ساقيك مشدوهين ! ...

آداب عامة .

لا تتناقشى مع صديقة لك فى الاوتوبيس أو الترام الا اذا كانت تحتل مكانا ملاصقا لك

آداب الحديث

دعى الام تتكلم عن أولادها والشابة عن آخر حفلة كانت بها والمؤلف عن آخر مؤلفاته والرسام عن معرض رسومه وان تظهرى اهتماما ملموسا فى الاستماع لكل متكلم

ولاحظى ألا يكون الحديث حول موضوع واحد بل نوعى الاحاديث .

ولا تثيرى مسائل الدين أو ما شابهها فى مجتمع عام لان هذه من المسائل الحساسة التى تثير المنازعات

لا تقاطعى من يتكلم بل اظهرى استعدادا طيبا لكل ما يقال لك مهما كانت قيمة الحديث فحسن الاستماع فن ومقدرة كفن الكلام .

ليس من الذوق أن يتهامس اثنان فى مجتمع كما انه ليس من الذوق أن يتكلما بلغة لا يفهمها الآخرون . واذا كان ولابد من التحدث فى مسألة تخصكما فحددا لذلك مكانا وزمانا آخرين . حتى لا يشعر الآخرون بعدم الرغبة فى وجودهم .

اذا قدم شخص أثناء حديثكم واضطررتم للاستمرار فى هذا الحديث فعليكم أن تعطوه فكرة عما تتحدثون فيه حتى لا يمل .

اهتمى بالنظر الى محدثتك ولكن لا تحدقى فيها كمن يكتشف شيئا .

لا تتناقشى فى موضوع لا تفهمينه الا اذا أردت السؤال عن أشياء لا تعرفينها

يجب أن يكون الحديث فى الموضوعات العامة وألا يكون محور الحديث الكلام عن الناس وماضيهم ومسائلهم الخاصة فهذا من أكبر العيوب التى يجب أن يخلو منها المجتمع الراقى .

اتيكيت التعارف

١ ـ يجب أن يقدم دائما الرجل للسيدة ولا يجوز أبدا العكس ويقدم دائما الاصغر للاكبر سواء من حيث السن أو المركز ولا يقدم رجل أبدا لسيدة الا اذا رغبت هى فى ذلك .

٢ ـ واذا قدمت لرجل فلا تقدمى يدك واكتفى بايماءة بسيطة الا اذا قدم اليك الرجل فى منزلك .

وفى أوربا لا تحيى السيدة الرجل باليد أبدا الا اذا كانا يعرفان بعضهما جيدا .

٣ ـ يستطيع الصديقات أن يقدمن صديقاتهن لبعضهن ولكن الاحسن أن تقوم بهذا سيدة المنزل لتكسب التقدم صبغة الاحترام

آداب الزيارة

احذرى أن تزورى أحدا فى مواعيد الغذاء بل اختارى الوقت المناسب للزيارة .

الزيارة الرسمية يجب أن تكون قصيرة ولا تزيد عن نصف ساعة مهما صار الحديث المتبادل لطيفا ومرغوبا فيه فمن الافضل ، أن تتركى صديقتك وهى ترغب فى مجلسك ولا تتركيها وهى تتنفس الصعداء لرحيلك .

ليس من الضرورى أن تقومى من مقعدك لتقدمى زائرة لزائرة أخرى الا اذا كان مركزها أو سنها يحتمان عليك القيام بهذا العمل

اذا كان ولابد من رؤية ساعتك فاعتذرى أولا لارتباطك بمواعيد فليس من الذوق النظر الى الساعة من وقت لآخر فهذا دليل على قلقك

أولادنا وما يأخذونه علينا



تستطيع الام أن تهيىء لاولادها جوا من الفرح ... جوا – تصنعه من أشياء تافهة ولكنها تسر عيون الصغار وقلبهم – وفكرهم – هو جو مزيج من الكياسة والثقة وأحيانا من علم النفس . – فهل نستمع بحماس لما يلاقيه صغارنا من متاعب يومية كمباراة فى كرة القدم خسروها أو كسبوها ... أو شجار فى الدرس ..

هل نسعى لنصلح الامور بين اثنين من أولادنا باسكاتهما دون أن نعرف من كان منهما على حق اذا تسببوا خطأ فى كسر شيء ما .. هل نضيف الى ما يشعرون به من ضيق وحرج توبيخا غير عادل قد لا يستحقونه أحيانا ...

وحينما يصعدون السلالم كل أربع درجات معا وهم ممتلئون فرحا لعودتهم الى منزلهم هل نبدى تعجبنا من الضجيج الذى يحدثونه غير ناظرين الى ما يشعرون به من فرح وسرور ...

هل نطلب منهم بدون تعقل نظافة وترتيبا فى هيأتهم – وشعورهم وأظفارهم وملابسهم وحقائب كتبهم فى يوم مدرسى كامل ..

هل نتحرى عما نعثر عليه من أوراقهم ورسائلهم أو عن حديث تليفونى أو ضحكة عالية تخرج من أفواههم .

هل تبدى شيئا من الغيرة من أصدقائهم أو نستقبل أصدقاءهم بدون اهتمام ..

هل نرتب أنفسنا فى أيام عطلتهم . بحيث لا نبقى وحدنا بالمنزل . بل معنا سيدات دائما ونردد هذه الجملة (اخرجوا العبوا فى الخارج أيها الاعزاء) هل يشعرون بالضيق اذ يجدون أنفسهم فى صحبة أم مهملة ويقارنون بينها وبين غيرها من الامهات ..

هل نعرفهم حينما يصفرون أو يغنون أن السيدة تقرأ رواية أو تعتقد أنها تشعر بصداع ..

هل ننسى عيد ميلادهم وحينما يغضبون . هل نقول لقد كبرت الآن فهذا حسن للصغار . وعندما يسألوننا عن شيء هل نجيبهم بقولنا لا تضايقنى ولا تكثر من الاسئلة وذلك لنخفى جهلنا وأحيانا تضايقنا ...

هل يقولون (كم هى شابة أمى وكم أنا فخور بها وسعيد معها) ولا يمكن لاى شخص ولا لاى شيء أن يعوضنى عنها أما – انهم ينتظرون اللحظة التى يستطيعون فيها الخروج كأطيار محبوسة تحلم بالشمس والحرية . كم من مآخذ يأخذها علينا أولادنا هى مزيج من الالم والاسف تصل ببطء الى قلوب الصغار والكبار وذوى السياسة والقانون ..

هذه هى المآخذ فلنعمل على تفاديها بأن نضع شيئا من البهجة فى حياتهم . أفلا يفرحنا ويبهجنا أن نكسب رضاء صغارنا ومحبتهم بقدر ما يفرحنا ويملأ غرورا عدد المعجبين بنا .

فايقة أنطون

كيّ يحبك أولادك

◆ لا تطلبى اليهم أن يظلوا صامتين فى المنزل حتى لا يعتبروه سجنا طلب اليهم أن يمكثوا فيه بلا حركة .

◆ ان كان خجولا خذيه من يده وأفهميه أن ليس هناك ما يدعو لخجله ساعديه على الثقة بنفسه .

◆ لا تعنفيه ان كسر حوض زرع وضع فى غير مكانه أو أسقط قلم حبر ترك على حافة منضدة بدون انتباه فالذنب ليس ذنبه .

◆ لا تعنفيه اذا رسم بقلمه على كتبه . اعلمى انه غالبا ما يقوم بهذه الاعمال بدافع الغريزة . بينى له أنك تفضلين له المحافظة على كتبه نظيفة غير ممزقة .

◆ لا تتحكمى فى طريقة تسليته ولا تخفى لعبه فانها له يلعب بها متى شاء ويخفيها عنده هو لا عندك .

◆ ان كان يكتب لزميل أو يعنى بكتابة مذكراته اليومية فلا تحاولى أن تقرئى ما يكتب الا اذا طلب اليك ذلك . أما أنت فابعدى عن التدخل فى شئونه .

◆ اذا ما رأيته مكدودا حاولى أن تعرفى السبب . لاطفيه ولا تتركيه الا اذا أيقنت أن حزنه قد زال عنه

◆ ان كانت سنه أقل من سبع سنوات فلا تمنعيه النظر من نافذة غرفته الى الشارع أو الحديقة ولكن احرصى أيضا على أن يكون بعيدا عن التعرض لخطر السقوط أو تيار الهواء .

◆ ان دخلت فى يده شوكة فلا تقولى له قبل نزعها « سوف لا تتألم » افهميه أن بشيء من الشجاعة وقوة الاحتمال سيتخلص من هذه الشوكة .

خصصى له فى المنزل مكانا أو ركنا يتصرف فيه كما يشاء واتركيه يتحمل مسئولية العناية به وترتيبه حسب ذوقه .

◆ اتركيه يقص عليك ما حدث له فى المدرسة أو فى خارج المنزل وافهميه انك تصدقين كل ما يقول فتصلى بذلك الى كسب ثقته فيك .

◆ استقبلى أصدقاءه ببشاشة واياك أن تسأليهم عن أسرهم لئلا يعتادوا الثرثرة والكلام فيما لا يعنيهم .

لهن في التاريخ نصيب

الخنساء

للدكتور علي ابراهيم حسن

اذا ذكرت المروءة والشهامة والبطولة واذا ذكر الوفاء والاخلاص والادب ، ذكرت « الخنساء » ، فقد كانت حياتها الحافلة مزاجا من هذه الصفات مجتمعة ، وهى صفات قلما اجتمعت فى شخص واحد ، فما بالك بامرأة ظهرت فى الجاهلية وعاصرت الاسلام ، وكان لها فى كلا العهدين تاريخ مجيد زاخر بجلائل الاعمال مليء بالاحداث

ينتهى نسب الخنساء بنت عمرو بن الحارث بن الشريد، الى قبيلة مضر الشهيرة . ولدت قبل الاسلام، وعاشت بين سكان البادية ، فى تلك الخيام التى اعتاد العرب أن يضربوها وسط الصحارى . نشأت الخنساء فى تلك البيئة ، فى بيت من أعز بيوتات العرب نسبا وأكرمهم محتدا ، فقد عد الرسول عليه السلام قبيلة مضر حصن القبائل العربية ، وورثت عن قومها كرم طباعهم وفصاحة منطقهم واجادتهم نظم الشعر ، فشبت كريمة النفس ، متينة الخلق ، ذات حشمة ووقار ، تكره النفاق والمداهنة

وكانت تعرف فى بادىء الامر باسم «تماضر» لبياض لونها ، وكان العرب يطلقون هذا الاسم على المرأة ذات البشرة البيضاء ، ثم غلب عليها اسم الخنساء ، مؤنث « أخنس » وهى صفة تعنى تأخر الانف عن الوجه أو انخفاض قصبته .

اشتهرت الخنساء بالجمال، رآها دريد فأعجبته وقال فيها قصيدة مشهورة يصف محاسنها ويشيد بحميد خلالها ، وخطبها من أبيها ولكنها رفضته وأصرت على الرفض، حتى حين كلمها فى ذلك أخوها معاوية وأجابته قائلة : « ما أعجب هذا الامر ؟ ألم تجد غيرى لسعادة صديقك ؟» . وبعد الحاح طلبت منه أن يرسل اليها دريد لتراه بنفسها وتتحدث معه ، وبذلك تستطيع أن تحكم ان كان يصلح زوجا لها . فأسرع الاخ نحو صديقه وقال له :

« قم اليها فانها طلبت مقابلتك » . فأصلح دريد هندامه وامتطى فرسه ، ووصل الى خيمتها بأسرع مما كانت تتصور ، فقابلته ببشر وترحاب ، وظلت تحادثه فترة طويلة وتوجه اليه السؤال تلو السؤال، وهو يجيب على أسئلتها معتقدا أنه نال رضاءها . ولكن خاب ظنه، فقد رفضته بعد ذلك كله ، لانها رأته شيخا طاعنا ضعف بصره ووهنت قواه وولى شبابه ، وقالت مالى بمثل هذا الشيخ من حاجة . وحنق عليها دريد أشد الحنق وبدأ يهجوها ويسرف فى ذمها ولكنها لم تعبأ وقالت فليهجني ما شاء، وما كنت لاهتم بأن أرد عليه أو أهجوه وفي ذلك دليل على احتقارها لشأنه وتصغيرها لمقامه . وأن تلك الحادثة لدليل ناصع على ما كان للمرأة من كامل الحرية فى اختيار زوجها فى الجاهلية والاسلام، بعكس ما يذاع ويشاع هذه الايام من أن المرأة لم يكن لها أى رأى في اختيار شريك حياتها .

تزوجت الخنساء من رواحه بن عبدالعزيز السلمى وكان لها أربعة أولاد ، نشأوا جميعا شعراء شجعانا أجادوا الشعر وخاضوا غمار الحروب وأبلوا فيها أحسن البلاء ، غمرتهم أمهم الخنساء بمحبتها وأسبغت عليهم عطفها ، فنشأوا كراما فى قومهم، تعتز بهم أمهم وتفخر بهم قبيلتهم .

لم يقتصر حب الخنساء على أولادها بل تعداه الى أخويها معاوية وصخر . وكانت وفاة أخيها معاوية أكبر كارثة هدت كيانها وزلزلت بنيانها وغيرت حياتها ، فقد انقلبت قصائدها الى مرثيات مبكية موجعة ، كانت ايذانا بأن الخنساء قد ودعت عهد نضارتها وأيام صباها واستقبلت عهدا كله حزن وآلام . وفى أخيها قالت قصيدتها المعروفة :

يذكرنى طلوع الشمس صخرا

وبعد موت أخيها صخر ، فجعت فى أخيها معاوية ، بعد أن ظل طريح الفراش عدة أعوام . وعلى أثر تلك الفاجعة تقوس ظهرها وانطفأ نور جمالها وانتابتها العلل، ولكنها رغم ذلك ، لم تبخل بحياة أولادها حين شجعتهم على أن يشتركوا فى واقعة القادسية .

واتفق شعراء عصرها على أنه لم تكن هناك امرأة أشعر من الخنساء وفيها أجمعوا على « أن النساء يظهر الضعف فى أشعارهن الا الخنساء فقد فاقت الرجال فى قول الشعر . »

هل أنت سيدة كاملة ؟

كثيرا من تفكرين ياسيدتى فى نفسك وفيما آلت اليه ثم تندبين حظك العاثر الذى حال بينك وبين الشهرة التى وصلت اليها هذه السيدة فى الغناء أو تلك فى الشعر والكتابة · ولكن مهلا ! انك بلا شك من المتشائمات اللواتى ينظرن الى الحياة نظرة ضيقة لا أمل فيها ولا رجاء· ألا تعلمين أن الشهرة قد تكون من لون آخر؟ ألا تدرين أن فى استطاعتك أن تكونى سيدة شهيرة اذا كنت ربة بيت من الطراز الاول ؟

ها نحن أولاء نقدم لك على هذه الصفحة اختبارا من تسعة عشر سؤالا تجيبين عليها بنعم أو بلا وستجدين فى نهاية الصفحة نتيجة هذا الاختبار التى قد تجعلك سيدة منزل يشار اليها بالبنان ·

١ ـ هل أنت من اللواتى يعتذرن لضيوفهن وهم على المائدة من أنك لست طاهية ماهرة ؟

نعم لا

٢ ـ هل تحبين أن تدعى بعض الاصدقاء على العشاء فجأة وبدون اتفاق ؟
نعم لا

٣ ـ هل تحاولين أن تنسى همومك بالعمل فى المطبخ من الصباح الى المساء
نعم لا

٤ ـ هل تترددين كثيرا قبل أن تستقرى على رأى هل تندمين على فعلتك ؟
نعم لا

٥ ـ هل تقولين لمدعويك أن أثاث منزلك ثمين وأن طعامك يكلفك مصاريف باهظة ؟
نعم لا

٦ ـ اذا ترك أحد مدعويك رماد سجائره يسقط على الارض بدون انتباه هل تفهمينه أن المسألة غير ذات أهمية وأن رماد السجائر يقوى صوف السجاد ؟

نعم لا

٧ ـ هل تتركين ضيوفك يقرعون الباب مدة طويلة قبل أن تفتحى لهم مخافة أن يروك وانت بفوطة المطبخ ؟
نعم لا

٨ ـ هل تدعين على العشاء مرة أخرى ضيوفا تركوا فى أطباقهم طعاما شهيا أعددته لهم بنفسك ؟ نعم لا

٩ ـ هل يبدو لك أنه من العار على سيدة فى مثل ذكائك ومركزك أن تقوم باعداد الطعام بنفسها ؟ نعم لا

١٠ ـ هل تقومين بفك باقة الازهار التى أرسلت اليك ووضع الازهار فى آنيتها ؟
نعم لا

١١ ـ هل تلقين تبعة عدم انضاج الطعام على وابور الغاز الذى لم يشتعل جيدا أو تعترفين بتقصيرك ؟
نعم لا

١٢ ـ هل تتركين أطفالك يمرحون ويلعبون وزوجك يستمع الى اذاعة الاخبار وتذهبين الى المطبخ لتجهزى الطعام؟
نعم لا

١٣ ـ هل تعتذرين من عدم تلبية دعوة وجهت اليك لكثرة مشاغلك ومتاعبك طول النهار ؟ نعم لا

١٤ ـ هل تقبلين اذاعة بعض الوصفات المنزلية التى أخذتها عن جدتك ؟ نعم لا

١٥ ـ هل تعدين مائدتك مساء اليوم الذى يسبق دعوتك لبعض أصدقائك على الغذاء فى اليوم التالى ؟

١٦ ـ اذا لاحظت أن اللحم الذى تقدمينه لمدعويك قد اصيب ببعض الاحتراق ، هل تلفتين نظرهم اليه وتمنعينهم من الاخذ منه ؟
نعم لا

١٧ ـ اذا تأخر أحد المدعوين عن الحضور ربع ساعة هل تكلمينه بالتليفون لتتأكدى من أنه لم يحدث سوء تفاهم على الموعد ؟
نعم لا

١٨ ـ هل تعدين القهوة بدون أن تسألى عن العدد الذى يشربها من مدعويك ؟
نعم لا

١٩ ـ بعد أن ينصرف ضيوفك هل تعودين الى حجرة الجلوس لتتأكدى من أنه لا توجد فيها أية سيجارة مشتعلة وأن النوافذ محكمة الاغلاق وكذا باب الشقة ؟
نعم لا

النتيجة : ضعى لنفسك خمس درجات على الاجابات الصحيحة ·

الاجابات الصحيحة هى لا للاسئلة الفردية ونعم للاسئلة الزوجية · فاذا نلت من ٨٥ الى ٩٥ درجة فأنت سيدة بيت دون منازع

واذا جاء مجموعك بين ٦٥ و٨٠ فأنت مدبرة منزل لابأس بها أما اذا تراوح مجموعك بين الـ ٣٥ والـ ٦٠ فأنت فى حاجة الى تمرين وخبرة · واذا نلت من أقل من ثلاثين فانت بعيدة عن الكمال المنشود · ولكنك لن تنالى هذه الدرجة أليس كذلك ؟



استقبال الضيوف فن

نعم ان استقبال الضيوف فن ، بل هو فن الحياة كلها ، اذ أننا نحيا وسط مجتمع ، ولا ينتظم مجتمع متحضر الا ساعة لقاء ولحظة وداع ، وبين الساعة واللحظة يقوم هذا الفن الذى يبين أقدارنا ويؤكد فهمنا لاصول الحياة ، فلنحذر اهمال هذا الفن ، فأننا سمعة ، اذ أحسنا مظهر اللقاء والوداع كانت سمعة رائعة ...

يمكنك الحكم بفشل حفلة عشائك :

◆ ان كان الحديث يفتر فيها كل خمس دقائق على الرغم مما تقومين به من جهود لايقاظه .

◆ ان كان صديق الاسرة قد نظر الى ساعته عند تقديم الحلوى .

◆ ان كانت صديقتك سميرة التى تعرفينها منذ عشر سنوات قد استأذنت بالرحيل بعد العشاء مباشرة بدعوى أنها تشكو صداعا .

يمكنك الحكم بنجاح حفلة عشائك :

◆ ان طالت زيارة مدعويك وهم لا يزالون يتحدثون بلا ملل .

◆ ان كانوا عند رحيلهم قد تواعدوا فيما بينهم على التلاقى مرة أخرى وطلبوا اليك أن تحددى لهم موعدا آخر لاستقبالهم كى تقدمى لهم نفس الفرصة التى أنسوا فيها الى حديثك وطعامك .

ان أردت لحفلة عشائك نجاحا :

اتبعى ما يلى ...



◆ يجب عليك أن تكونى على استعداد لاستقبال ضيوفك قبل مجيئهم بربع ساعة على الاقل .

◆ مهما يكن عدد ألوان الطعام فيجب الجلوس الى المائدة فى الوقت المحدد للعشاء ، دون أى تأخير أو ابطاء .



◆ كونى بسيطة فى ملبسك حتى لا تبهرى ضيوفك خاصة ان كانت الدعوة على العشاء عادية .

◆ فى حالة غياب ربة الدار فعلى الصغار من المدعوين أن يقدموا أنفسهم للكبار .

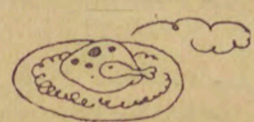


◆ عليك عند تقديم المدعوين بعضهم الى بعض أن تضيفى الى اسمهم كلمة أو كلمتين . كأن تقولى مثلا : فلان بك قد وصل أخيرا من باريس أو فلانة هانم التى تعرف شقيقتك ياسعاد هانم منذ الطفولة الخ ..



◆ يجب اجلاس كباز المدعوين فى صدر المائدة وللمتزوجين الاولوية على العزاب .

◆ تلافى ما أمكن الخوض فى أحاديث السياسة والامراض واياك التحدث عن نفسك .



◆ ان كانت المائدة معدة للعشاء فضعى عليها مفرشا أبيض وكثيرا من الزهور . أما ان كانت المائدة معدة للغذاء فضعى عليها مفرشا ملونا وبعض الزهور .

◆ اعدى موضوعات أحاديثك حتى لا يرتج عليك أمام ضيوفك .

◆ لا تزحمى المائدة بمختلف الالوان بل مرى على مدعويك بلون بعد لون .



◆ وجهى لضيوفك أسئلة متنوعة لتفتحى أمامهم موضوعات لاحاديث شائقة .

◆ لا تقدمى أقداح القهوة على المائدة بل فى الصالون بعدما يعود المدعوون اليه .

◆ لاتدعى أولادك يخرجون أمام ضيوفك خاصة ان كانت الدعوة الى العشاء .

◆ لا تتثاءبى أمام ضيوفك اذا شعرت بالنعاس فقد يفهمون من ذلك أنك تضايقت منهم .



وطفلك أيضا ، انه فى حاجة الى التمرين على فن الاستقبال فعلميه هذا الفن من صغره ، فقد يكبر وتحتاج اليه أمته فى كبريات المسائل، وانك لتعلمين أن أعظم المعاهدات التاريخية تمت فى لقاء على شاى أو حول مائدة طعام

أوصيه اذن قبل أن يذهب الى الدعوة باتباع ما يأتى :

◆ اذا مادخل منزل صديقه يجب أن يتوجه رأسا الى سيدة المنزل فيصافحها باليد وينظر اليها مبتسما .

◆ يجب أن يكون ظريفا مع كل من يوجه اليه الكلام حتى وان كان على غير معرفة به .

◆ ان رأى ولدا صغيرا منتحيا ركنا من الغرفة لخجله فيجب عليه أن يذهب اليه ويقص عليه بعض القصص .

◆ أوصيه بألا يدفع من هم أصغر منه سنا ليكون قريبا مما يعرض عليه .

◆ فى أثناء تناول الشاى عليه ألا يتسبب فى اتساخ ثيابه أو مفرش المائدة .

◆ اذا احتار كيف يأكل فعليه أن ينظر الى الطريقة التى يأكل بها من هم أكبر سنا فيحاول أن يصنع مثلهم

◆ اذا طلب اليه أن يشترك فى لعبة من الالعاب فيجب عليه أن يقبل ذلك بسرور ولا يرفضه بحجة أنه لا يعرف اللعبة . نبهى عليه أن يفعل مثل الجميع .

أما ان كان طفلك هو الداعى فعليه أن يتبع ما يأتى :

◆ يجب عليه ألا ينتحى مع أصدقائه الذين يودهم جانبا فيتجاذب معهم أطراف الحديث ويترك بقية المدعوين

◆ ينبغى ألا يشعر أحدا من المدعوين أنه غريب عن المكان .

◆ أوصيه بألا يشير بيده الى أحد المدعوين حتى لا يعتقد الاخير أنه موضع سخرية فيشعر بالخجل .

◆ عليه أن يساعدك فى اعداد مائدة الشاى وتقديم الحلوى للمدعوين .

◆ اذا اختصم مدعوان فيجب عليه ألا ينضم الى واحد منهما مهما يكن الامر وأن يحاول تهدئتهما ومراضاتهما .

◆ اذا اتسخت أصابعه بالحلوى فعليه أن يمسحها بالفوطة لا بالمفرش الموضوع على المائدة .

◆ عليه أن يودع المدعوين الى الباب ويشكرهم على حضورهم ويطلب اليهم العودة مرة أخرى .



باترونات من باريس

لبنت النيل



٥٠٧



٥٠٨



٥٠٩



٤٩٢



٤٩٤



٤٣٧



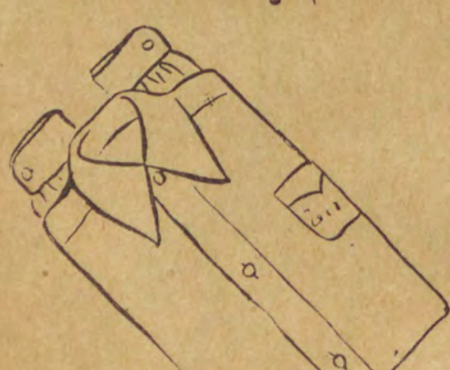
٥٠٣



٤٩٨



٥٠٤



٥٠٥

للرجال في مجلتنا نصيب موفور ، فأنها تعد لهم السيدة المثالية من حيث الشكل والموضوع ، وحسبنا أن نساهم فى تعليم من لا تعلم شئون تربية الطفل وواجبها نحو زوجها ورعاية مطبخها وتجميل نفسها ، وذلك كله من شأنه أن يرضى الرجال آباء كانوا أو اخوة أو أزواجا

واليوم نقدم على هذه الصفحة « باترونات » وصلت من باريس فورا عن « بيجاما » رجالى ثم « بالطو » يصلح للمعمل أو للسفر أو لمكتب الطبيب • وأخيرا روب دو شامبر غاية فى الاناقة ورخص التكاليف ، فاطلبى لرجلك ما تشائين منها نرسله لك مقابل ١٥ قرشا عن كل قطعة


٤٨٧
٤٨٨
٤٨٦
٤٠٧

گارفن →



جان هیم ↓



تايورات انجليزية

غلبت موضة التايورات فى لندن جميع موضات الفساتين التواليت أو موضات الفساتين عموما ، فقلما تجد في شوارع العاصمة الانجليزية سيدة لا ترتدى تايورا أنيقا أو بسيطا

وهكذا تميزت كل دولة بموضاتها، فالانجليز يحاولون أن يكونوا مبتكرى الموضة العالمية وينافسون فى ذلك باريس وهوليوود، والحقيقة أن الابتكار عندهم هذا العام كان فى التايورات التى تنشر لك مجموعة منها وهى من أجمل ما ابتكرت بيوت الازياء فى لندن







على هذه الصفحة أربعة تايورات ويلاحظ أن أحدث الموضات التايورات ذات الازرار الكثيرة وبعضها ذو صفين ، ويقتضى كل تايور أن تكون لصاحبته قبعة مناسبة وقفاز ملائم للون التايور

وتقول مراسلتنا فى لندن انه ليس معنى انتصار التايور على أى لباس آخر أن أحدا من السيدات لا يلبس الفساتين أو ما اليها بل ان الانجليزية تعرف قدرها فلا تلبس البدينة بدانة ظاهرة التايور مطلقا فأنها تعلم ان التايور يقتضى جسما مناسبا وطولا مقبولا ، والا بدت فيه لابسته مضحكة للرائى من الجنسين







ثلاث فساتين للسهرة وهى من آخر موضات لندن ، والفستان الثالث ـ فى أسفل هذا الكلام ـ من تصميم أكبر محلات الموضة الانجليزية وهو يعطى صورة للحشمة المثالية التى تناسب أمسياتنا فى مصر، أما الثوبان الآخران فمتماثلان ، وتبدو الجاكت وعليها رسوم بديعة بالبرودرى








مارسل دورموی
مولینو
ورث
نینا ریشی





نقدم لك على هذه الصفحة أجمل ما وصلنا من مراسلتنا فى باريس عن آخر موضات هذا العام وهذه المجموعة التى نعرضها على تلك الصفحات تضم بعض فساتين السهرة التى تفنن صانعوها كما ابدع مصوروها بريشتهم الرائعة

وترين معنا أيضا بعض الاثواب الاخرى التى تصلح لجميع الاوقات ، وقد رسمت بريشة فنان فرنسى لنشرها فى اكبر صحف الموضة العالمية ومن بينها بنت النيل فى الشرق العربى كله






شیا بارللی
کارفن
کریستیان دیور





هنا فستان سواريه من آخر موضات وصلت الى بنت النيل من مراسلتها فى باريس ، وهو آية فى الاناقة كما أنه عنوان للبذخ وهو من تصميم محلات **سوزان جى** ويليق هذا الفستان السواريه بالسيدات الطويلات الممتلئات نوعا ما

كما أننا نرى قبعة بديعة وهى من أحدث ما أخرجته بيوت موضات القبعات فى باريس ، وقد صممت هذا الطراز **محلات دومينو**

ممثلة وستة فساتين

قلما نختار لك أثوابا أو موضات لممثلة ما ، ولكننا تلقينا من مكتبنا فى نيويورك مجموعة من الفساتين التى ستظهر بها « جوان كولفيلد » فى أحد أفلامها الجديدة ، فاخترنا من بين عشرات الاثواب هذه الفساتين الستة ، وعرضناها على بعض سيداتنا الانيقات فحازت قبولا لديهن واعتبرنها غاية فى الاناقة وعنوانا للموضات الحديثة ، وأشرن بنشرها لتتخير منها قارئاتنا ما يروقهن ، فهى فساتين تصلح لاوقات مختلفة وألوانها متباينة وجميلة أيضا ، وان كانت هذه الفساتين ستكون رائعة حقا اذا اختارتها السيدات البيضاوات معتدلات الطول .

١ ـ ثوب للمساء وهو من نسيج الدانتللا الاحمر ترتديه جوان كولفيلد وليس للثوب أحزمة أو أشرطة اذ أن مثل هذا الرداء المخصص للمساء يفوز دواما باعجاب السيدات وترتدى السيدة هذا الثوب فوق رداء آخر من التافتا الاحمر

٢ ـ أما هذا فهو رداء لحفلات العشاء ويمتاز عن غيره من الاردية بوجود تناسق بينه وبين القميص المزركش الطويل الموجود أسفله ، والثوب من الكريب الاسود مزين بالجواهر عند العنق من الامام فقط كما يمتاز بعدم وجود أيه زينة فى جزئه العلوى الذى يبدأ من عنده الجزء السفلى المزركش .

٣ ـ هذا ثوب للعشاء ترتديه السيدة شتاء ويصل الى كاحلى القدمين وهو من أحدث الموضات وقد صنع من القماش



١



٣



٢



٤



٥

الاسود اللون وله أكمام طويلة تتصل بصدر ممتلىء بالكسر التى لم تمر عليها المكواة وهذه الكسر بطول الرداء ، ويلاحظ وجود شريط من نفس قماش الثوب أو من القطيفة السوداء عند الاكتاف .

٤ — ثوب مكون من عدة أجزاء والبلوزة فيه جزء هام منه وهو من الصوف الرمادى مع جيب من القماش المتموج اللامع نوعا ما وجاكت ذات أكمام طويله تصل الى الرسغ وبالجاكت أشرطة تتجه نحو الثقوب المخصصة للازرار التى يجب أن تتفق فى لونها مع حرف البلوزة ..

٥ — ويرى زعماء الموضة فى أمريكا أن الاثواب المشغولة بالتريكو ستكون من مستلزمات السيدة الانيقة فى الشتاء لمدة أعوام وهذا الثوب المصنوع من الصوف الرمادى قد صمم على طراز هندسى والجزء الاسفل منه لامع قليلا وحزامه « منه فيه » وله رقبة مستديرة مرتفعة ويكمل هذا الزى بكوفية من الحرير الابيض قد نقشت عليها رسوم يدوية باللون الاسود وهذه الرسوم لاقلام الروج والمظلات النسائية وما شابهها من مستلزمات السيدة الانيقة .

٦ — أما هذا فهو معطف من آخر موضات هوليوود وهو من الصوف الابيض ويلاحظ أن حرف حردة الكتف لها « كلفة » من اللون الازرق . والخطوط السوداء والحمراء تضفى على المعطف أناقة مميزة له هذا عدا الاكمام ذات الكسر واتساع المعطف كما يتضح ذلك من الصورة التى نرى فيها النجمة جوان كولفيلد وقد ارتدته

ولهذا المعطف تأثير يخلب اللب ناتج من جمال فتحتى الكمين المخططين وفتحة العنق التى تكسب الوجه سحرا عجيبا .



٦


سرّى .. هو سرّك
إنى استعمل كادُوريسين
لم يعد بينهما سر .. فهى وهو .. يستعملان دائما البريانتين اللمّاع كادُوريسين ، وهذا ما يجعل شعرهما مرنًا مضيئًا يتألق بالصحة
على أن مفعول كادُوريسين لا يتوقف عند جعل الشعر لمّاعا فحسب ، فهو ينفث فيه حيوية ونشاطا جديدين يزيدانه تألقا وبهاء
وينفرد بريانتين كادُوريسين باحتوائه العناصر الاربعة الضرورية لتجميل الشعر والمحافظة على حيويته فى نفس الوقت . اذن فهو البريانتين الوحيد الذى يتيح تلك العوامل الاربعة الحاسمة فى تجميل الشعر .
العوامل الأربعة :
زيت كادُوريسين يكسب شعرك لمعة خلابة
الڤيتامين « ف » يزيده صحة
الكولسترول يمده بالحيوية التى تساعد على تمويجه
زيت الخروع يجعله مرنًا لينًا سهل التسريح
لكى يستفيد شعرك من مفعول البريانتين اللمّاع كادُوريسين الى أقصى حد استعمل فى تنظيفه شامبو دُولسُول DULSOL فزجاجة واحدة من دُولسُول تحوى من الشامبو المركز ما يكفى جميع أفراد العائلة مرارًا .
٣ ألوان
أزرق سماوى للسمراوات
ذهبى للشقراوات
كريستال للأولاد
براڤو كادُوريسين
البريانتين اللمّاع كادُوريسين
CADORICIN
سر السعادة الزوجية

إليك ياسيدتي

وجباتك الغذائية الثلاث

يجب أن يحتوى طعامك اليومى على المواد الغذائية الرئيسية التى لا غنى للجسم عنها فى التغذية الصحية

وجبة الافطار :

فوجبة الافطار الصحية تتكون من ٤٠٠ جرام من اللبن (كوب) مع ٥٠ جرام من الزبد أو بيضتين أو ١٠٠ جرام من عسل النحل أو مثلها من المربى مع ٢٠٠ جرام من الخبز الاسمر فالجسم يحصل من اللبن على المقدار الكافى من البروتين الصالح لانمائه ولبناء أنسجته كما أن بروتين اللبن سهل الهضم بدرجة تفوق كثيرا بروتينات الاغذية الاخرى ..

وباللبن كمية من الدهون المناسبة ومجموعة المواد المعدنية التى يتطلبها أجزاء الجسم كالعظام والجهاز الهضمى والعصبى والغدد والدم ..

ولا يجب غلى اللبن لمدة طويلة ويكفى غليه لمدة دقيقة واحدة حتى لا يفقد أملاح الكالسيوم بالتصاقها بالوعاء وكذا محتوياته من اليود والحديد ..

ولا يصح مطلقا الجمع بين اللبن وبين الاغذية البروتينية كالفول المدمس أو اللحوم كما يصح تناول الفواكه الطازجة فى وجبة الافطار .

وجبة الغذاء

وهى تعتبر الوجبة الرئيسية خلال النهار ولذا يجب أن تكون متمشية مع القواعد الصحية للتغذية وفيما يلى وجبتان تضم جميع العناصر الاساسية التى يتطلبها الجسم فاختارى واحدة منها احداهما متوسطة الثمن والاخرى زهيدة لا تكلفك الا قليلا . فالاولى تتألف من :

- أوقيتين من أى نوع من أنواع اللحوم
- أوقيتين من الخبز الاسمر
- ثلاث أوقيات من أى نوع من الخضروات المطبوخة
- أوقيتين من الارز أو المكرونة
- أوقيتين من سلاطة الطماطم والخس والجزر والليمون
- نوع من الفواكه الطازجة

أما الثانية فتتألف من

- ثلاث بيضات مقلية
- أو ست أوقيات من العدس المطبوخ
- أو ست أوقيات من الفول المدمس مع السمن
- ست أوقيات من الخبز الاسمر
- ثلاث أوقيات من سلاطة الطماطم والخس والجرجير والليمون
- أوقيتين من التمر أو أربع أوقيات من البلح الطازج أو برتقالتين

وجبة العشاء

هذه الوجبة لا يجوز تناولها الا اذا أحسست بالجوع تماما نتيجة الهضم الكامل لوجبة الغذاء والافضل فى هذه الوجبة تناول خشاف الفواكه المجففة كالتين والزبيب والقراصيا والمشمش لانها تضم أغلب العناصر الغذائية

فاذا لم يتيسر ذلك فاليك عشاء نموذجيا :

أوقية ونصف من أى نوع من أنواع اللحوم ...

أوقيتين من الخبز الاسمر

أربع أوقيات سلاطة الخضروات الطازجة مع الليمون

فواكه طازجة ..

فاذا كنت حاملا أو مرضعا فتناولى كوبا من اللبن فى العشاء زيادة على الكميات الموضحة . **طاهر حسن درة**



قالب السمك بصلصة المايونيز

المقادير :

٢ فنجان كبير سمك مسلوق منزوع الجلد والشوك
ربع فنجان كبير لبن
٣/٤ فنجان كبير فتات خبز بائت
مقدار من صلصة الطماطم أو صلصة مايونيز
ملح وفلفل
١ ملعقة شاى عصير ليمون
١ ملعقة كبيرة زبدة سائحة
٢ ملعقة كبيرة مقدونس مفروم رفيعا
٢ ملعقة كبيرة بصل مفروم رفيعة



الطريقة :

١ ـ ضعى قطع السمك فى وعاء وانزعى منه الشوك ثم قطعيه الى قطع مناسبة

٢ ـ اضربى البيض فى وعاء آخر وأضيفى عليها اللبن وفتات الخبز والملح والفلفل وعصير الليمون والمقدونس والبصل ويمزج الجميع جيدا جدا

٣ ـ شكلى المزيج السابق على هيئة رغيف مستطيل وضعيه فى طبق فرن زجاجى أو فخار بعد دهنه جيدا بالسمن.

٤ ـ ضعى القالب فى فرن ساخن مدة ١/٢ ١ ساعة حتى يحمر الوجه

٥ ـ صبى فوقه وحوله صلصة الطماطم اذا رغب فى أكله ساخنا أو صلصة المايونيز اذا رغب فى أكله باردا ثم يقدم للاكل فى القالب كما هو مبين بالرسم

بسكوت المشمش

المقادير :

ربع رطل زبد
١ فنجان شاى سكر بودره
١ ملعقة صغيرة روح الفانليا
١ بيضة
١ وربع فنجان شاى دقيق
٢ ملعقتان صغيرتان من خميرة بيكنج بودر
مربى مشمش حسب الرغبة

للسيدة حكمت صبحى

الطريقة :

١ ـ اضربى الزبدة جيدا ثم أضيفى اليها السكر واستمرى فى الضرب حتى تصير هشة كالكريمة

٢ ـ أضيفى البيض والفانليا ويضرب حتى يمتزج الجميع جيدا

٣ ـ انخلى الدقيق والخميرة ثم أضيفيه بالتناوب مع اللبن الى مزيج الزبد والسكر مع الضرب المستمر حتى تحصلى على عجينة متوسطة السمك قابلة للفرد

٤ ـ اتركى العجينة فى مكان بارد لمدة ربع ساعة لتستريح ثم تفرد فوق لوح مرشوش بالدقيق الى سمك ١/٨ بوصة تقريبا ثم قطعيها بقواطع مشرشرة ثم أزيلى كل بسكوتة بالضغط عليها بقاطع غير مشرشر أصغر من الذى استعمل حتى يكون البسكوت على شكل عجلات مشرشرة كما هو مبين بالرسم

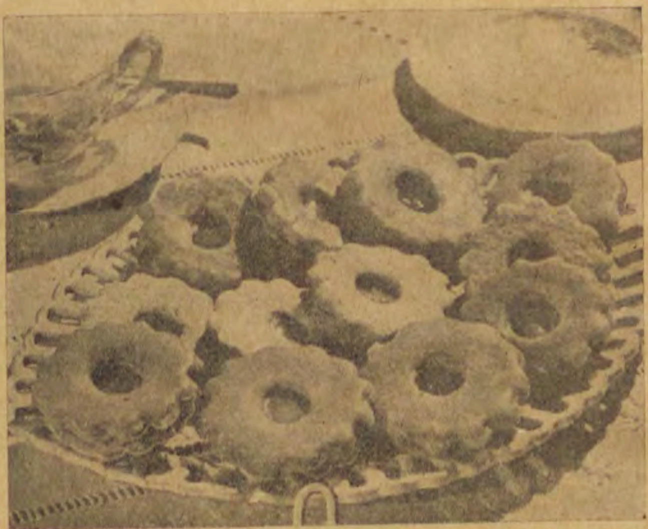
٥ ـ يوضع فى صاج مدهون خفيفا بالسمن ويخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة عشر دقائق حتى يصفر لونه ويصير ذهبيا

٦ ـ يوضع فوق منخل سلك ويترك حتى يبرد تماما ثم ضعى قليل من المربى الجامدة بين كل بسكوتتين ليلتصقا

٧ ـ اغمسى أطراف كل بسكوتة فى قليل من المربى ثم تغمس فى البندق المفروم لزخرفة أحرف البسكوتة

٨ ـ ترص فى الاطباق وتقدم كما هو مبين بالرسم

ملحوظة : المقادير السابقة تكفى لعمل ١/٢ ١ دستة من البسكوت



التفاح بالمرانج والكستردة

المقادير :
نصف أقة تفاح طبخ
١ رطل لبن
٢ ملعقتان كبيرتان مسحوق الكستردة
سكر للتحلية

مقادير المرانج للزخرفة
٢ زلال بيضتين
٢ ملعقتان كبيرتان من السكر بودرة ناعم جدا
قليل من الفانليا

الطريقة :
١ - اغسلي التفاح وقشريه ثم يقطع الى ٤ أجزاء وتزال الاجزاء الصلبة والبذور من كل قطعة
٢ - ضعي التفاح فى كزرولة ومعه قليل من السكر يكفي لتحليته ثم أضيفي اليه قليل من الماء وارفعيه فوق نار هادئة حتى ينضج تماما ويمتص جميع مائه ثم ضعي التفاح فى طبق فرن عميق وابدئى بعمل الكستردة كالآتى :



طريقة عمل الكستردة :
ا - ضعى مسحوق الكستردة فى سلطانية ويحلل بقليل من اللبن البارد ويوضع باقى مقدار اللبن على النار حتى يغلى
ب - صبى اللبن المغلى فوق مسحوق الكستردة المحلل مع التقليب المستمر السريع ثم يعاد المزيج ثانيا فى الكزرولة ويوضع فوق النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه ويصير كافيا لتغطية ظهر الملعقة الخشب ثم يحلى بالسكر
٣ - صبى الكستردة فوق التفاح الموجودة فى الطبق حتى تغطيه تماما وابدئى بعمل المرانج اللازمة لزخرفته بالطريقة الآتية :

طريقة عمل المرانج :
ا - اضربى زلال البيض جيدا فى طبق مسطح حتى يجمد مع ملاحظة عدم جفافه ثم أضيفى اليه مقدار السكر البودرة تدريجيا مع الاستمرار فى الضرب حتى ينتهى المقدار ويجمد الزلال ثم أضيفى اليه الفانليا :
٤ - وزعى مزيج المرانج السابق على شكل قطع هرمية الشكل فوق سطح الكستردة بشكل منظم كما هو مبين بالرسم
٦ - ضعى القالب فى فرن هادىء لمدة ١٠ دقائق حتى يجمد المرانج ويصفر لونه .
٦ - ضعى طبق الفرن كما هو فوق طبق آخر أوسع منه ويقدم باردا للاكل

ملحوظة : يمكنك استبدال التفاح بأى فاكهة أخرى كالمشمش ، أو الخوخ حسب رغبتك

طعامك فى مارس

الثلاثاء ١ مارس
حمام محشو بالفريك ، خبازه ، أرز بشعرية ، سلطة خس، فاكهة

الاربعاء ٢ مارس
أسفاناخ مكمور ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، بلح الشام

الخميس ٣ مارس
مسقعة باذنجان ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، بودنج البابا

الجمعة ٤ مارس
رستو محشو بالبيض ، قرع مكمور ، أرز مفلفل، مخلل ، فاكهة

السبت ٥ مارس
ضلمة منوعة ، سلطة لبن زبادى ، مسقعة قلقاس ، فاكهة

الاحد ٦ مارس
لحم مشوى، بازلاء مكمورة سلطة طماطم ، سلطة فواكه

الاثنين ٧ مارس
قنبيط محمر ، مكرونة بالصلصة البيضاء، سلطة خضر ، كستردة بالكرملة

الثلاثاء ٨ مارس
دقية الخرشوف بالعساج أرز مفلفل ، سلطة خس، فاكهة

الاربعاء ٩ مارس
صينية بطاطس فى الفرن أرز بشعرية ، محلل ، فاكهة

الخميس ١٠ مارس
طعمية ، سلطة خضر ، بودنج الخبز بالزبد

الجمعة ١١ مارس
كفتة اللحم بالصلصة البنية ، دقية الفول الاخضر بالخرشوف ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ،

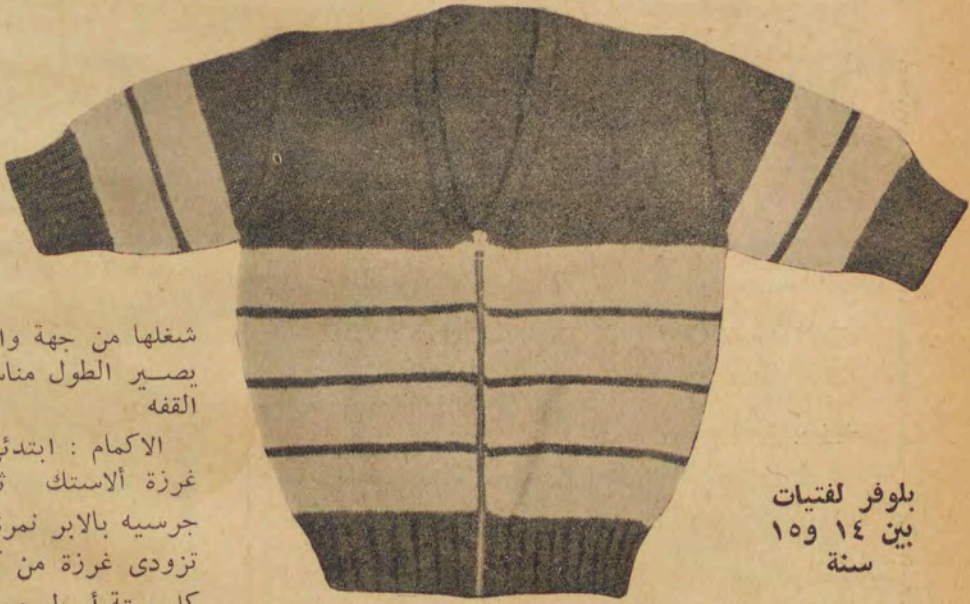
السبت ١٢ مارس
طاجن اللحم بالخضر ، أرز مفلفل ، سلطة طحينة ، فاكهة

الاحد ١٣ مارس
كباب حلة ، قلقاس بالخضرة ، أرز بشعرية ، سلطة خضر ، فاكهة

الاثنين ١٤ مارس
صينية بطاطس بيوريه بالعصاج فى الفرن ، خضر سوتيه، سلطة خس خشاف مشمش

الثلاثاء ١٥ مارس
كفته محمرة ، أسفاناخ بالبيض ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

بلوفرات جميلة لأولادك



بلوفر لفتيات بين ١٤ و١٥ سنة

المواد اللازمة: ١٠٠ جرام من الصوف الاصفر ، ١٠٠ جرام من الصوف الكحلى ابر نمرة٣، ابر نمرة٢، سوستة

الغرز المستعملة : غرزة الجرسيه : سطر عدل وسطر مقلوب ،

غرزة الموس : جميع الاسطر عدل

غرزة الاستك : ٢ عدل، و٢ مقلوب

الظهر : ابتدئى على ٩٠ غرزة بالصوف الكحلى واشتغلى ٥سم غرزة الاستك بالابر نمرة ٢ ثم خذى الابر نمرة ٣ واشتغلى كالآتى : ١٦ سطر جرسيه بالصوف الاصفر ، ٤ أسطر موس بالصوف الكحلى وتشتغلين هكذا ٤ مرات بعدها تشتغلين السفره بالصوف الكحلى وتشتغلين هكذا ٤ مرات بعدها تشتغلين السفره بالصوف الكحلى وتحردين الابط بعد٤ أسطر كالآتى : ٥ ، ٣ ، ٢ ثم استمرى فى الشغل عدل عند ١٥سم ابتداء من الحردة اسلتى الاكتاف على ثلاث مرات ١٠ ، ٦ ، ٦ والغرز الباقية اسلتيها مرة واحدة للقفه

الامام : ابتدئى على ٤٨ غرزة اشتغلى مثل الظهر وعند السفره إبتدئى الديكولتيه على أن تشتغلى ٥ غرز موس فى آخر الجهة اليسرى وال ٥ غرز الاوائل فى الجهة اليمنى والتنقيص يكون كالآتى : فى كل سطر عدل خذى اثنين معا قبـ الـ٥ غرز موس فى الجهة اليسرى وبعد الـ ٥غرز موس فى الجهة اليمنى وهكذا تستمرين فى التنقيص حتى يتبقى ٢٧ غرزة للكتف وبعد ١٥سم ابتداء من حردة الابط ١٠ ، ٦ ، ٦ أما الـ ٥ غرز « الموس » فتستمرين فى شغلها من جهة واحدة حتى يصير الطول مناسبا لطول القفه

الاكمام : ابتدئى على ٧٠ غرزة ألاستك ثم اشتغلى جرسيه بالابر نمرة ٣ على أن تزودى غرزة من كل جهة كل ستة أسطر وبعد ٢٨سم من الطول الكلى احردى الكم كالآتى : ٥ ، غرزة ١٠مرات ثم غرزتين حتى يتبقى ١٠ غرز تسلتيها مرة واحدة

جيليه « كارو » للذين فى سن ١٤ أو ١٥ سنة



المواد اللازمة : ٢٠٠ جرام صوف كحلى ، قليل من الصوف الاحمر والابيض ابر نمرة ٣ ، ابر نمرة ٢

الغرز المستعملة : غرزة الموس : جميع الاسطر عدل الجرسيه : سطر عدل وسطر مقلوب

غرزة الاستك : ٢ عدل و٢ مقلوب

الظهر : ابتدئى على ٨٤ غرزة واشتغلى ٤ سم غرزة الاستك بالابر نمرة ٢ ثم اشتغلى جرسيه ٢٠ سم بالابر نمرة ٣ حينئذ احردى الابط كالآتى : اسلتى ٤ ، ٢ يتبقى ٧٢ غرزة ، بعد ١٥ سم من حردة الابط احردى الكتف «٢٤» على ثلاث مرات والغرز الباقية «٢٤»اسلتيها مرة واحدة للقفه

الامام : ابتدئى على ٤٢ غرزة واشتغلى ٤ سم غرزة الاستك بالابر نمرة ٢ ثم اشتغلى جرسيه بالابر نمرة ٣ كالآتى : ٦ أسطر كحلى ، ٤ أبيض ،.٢ كحلى ٤ أبيض ٢كحلى ٦أحمر ٦كحلى ٤أبيض وهكذا تكررين هذه الاسطر عند ٢٤ سم من الطول الكلى اشتغلى السفره بالكحلى وفى نفس الوقت احردى الابط : اسلتى ٥ ، ٢ ، ١ يتبقى ٣٤ غرزة استمرى فى الشغل

عند ٣٤ سم من الطول الكلى احردى الديكولتيه : اسلتى ٦ ، ٢ ، ٢ والغرز

الباقية اسلتيها على ثلاث مرات للكتف بعد ١٥ سم ابتداء من الابط الاكمام : ابتدئى على ٥٠ غرزة واشتغلى ٥ سم غرزة ألاستك بالابر نمرة ٢ ثم اشتغلى جرسيه بالابر نمرة ٣ على أن تزودى غرزة من كل جهة كل ٨ أسطر عندما يصير طول الكم مناسبا احردى كالآتى : ٥ ثم ٢ فى أول كل سطر حتى يتبقى ١٠ غرز اسلتيها مرة واحدة

اشتغلى قطعتين المرد : ابتدئى على ١٠ غرز اشتغلى موس وفى احدى القطع اعملى ٦ عراوى بين الواحدة والاخرى ٦ سم ، الخطوط العمودية تشتغل بابرة الكروشيه على أن تضعى الصوف خلف الشغل

بلوفر من لونين بنى وبيج يصلح للذين فى سن ١٥ أو ١٦ سنة

المواد اللازمة: ١٥٠ جراما صوف بنى ، ١٥٠ جراما صوف بيج ابر نمرة ٢ ، ابر نمرة ٣ الغرز المستعمله : غرزة الجرسيه : سطر عدل وسطر مقلوب

غرزة الاستك : ٢ عدل و٢ مقلوب .

الامام : ابتدئى على ٩٠ غرزة بالابر نمرة ٢ واشتغلى ٥ سم غرزة الاستك بالصوف البنى ثم اشتغلى جرسيه بالابر نمرة ٣ ، عند ٢٤سم من الطول الكلى ابتدئى السفره بالصوف البيج كالآتى : اشتغلى ٤٤ غرزة عدل بالصوف البنى ٢ مقلوب بيج ٤٤ بنى عدل ، فى السطر التالى اشتغلى ٤٢ غرزة مقلوب بنى ، ٢ مقلوب ٢ عدل ٢ مقلوب بيج ثم ٤٢ مقلوب بنى وهكذا تزودين كل سطر غرزتين من كل جهة بالصوف البيج حتى يصير عدد الغرز البيج ٤٢ غرزة حينئذ تتركين الصوف البنى تشتغلين السفرة بالصوف البيج وبغرزة الاستك ، عند



٣٠ سم من الطول الكلى احردى الابط كالآتى : ٥، ٢ مرتين ، ١ ، يتبقى ٧٠ غرزة استمرى فى الشغل. عند ٤٢ سم من الطول الكلى احردى الديكولتيه : اسلتى ١٠ غرز فى الوسط ثم ٢ من كل جهة كل سطر حتى يتبقى ٢٤ غرزة لكل كتف تسلتيها على ثلاث مرات عندما تصل حردة الابط ١٦ سم

الظهر : مثل الامام مع هذا الفرق : بعد ١٦ سم من حردة الابط اسلتى الكتف البقية ص ٤٦

سجود الكواكب

للاستاذ محمد طلبة رزق

– أبي .. عم صباحا يا أبي ..

– أهلا بحبيبي . نعم صباحك يايوسف وطابت حياتك .. فيم اقبالك هذا الباكر ياحبيبي ؟ ...

– انها رؤيا . رؤيا يا أبي ...

– أرؤيا رأيتها في نومك؟

– نعم يا أبي ...

– خيرا ما رأيت يايوسف ان شاء الله ..

– أرجو الله أن يكون خيرا ..

– هلا قصصت على رؤياك يا حبيبي ؟ ..

– نعم ياأبي ...

– هات ما عندك

– رأيت يا أبي ما أذهلني وبهرني وملأني سرورا وغبطة . أمرا ليس بالمألوف وحدثا غيرمعروف، لايصدقه انسان ولا يكاد يقبله عقل أو جنان ..

– كيف .. كيف ذاك . قص رؤياك ولا تخش شيئا.

– أتصدق يا أبي أن الكواكب تسجد ؟

– أرأيت ذلك ؟

– رأيت أحد عشر كوكبا .. ورأيت الشمس ... ورأيت القمر ..

– كل هؤلاء ؟

– نعم ياأبي .. رأيتهم لى ساجدين ..

– لك ؟ .. لك .أنت ؟!

– نعم يا أبي ..

– أواثق أنت من ذلك ؟

– كل الثقة ... وكل اليقين ..

– (متهللا) ياللبشرى .. وياللخير العميم ..

– أى بشرى .. لقد عراني ذهول لذلك وملأني خوف ورهب رغم احساسى بالغبطة الباطنة .

– مم الخوف والرهب .. انها لرؤيا طيبة انها بشرى خير عميم ، ومجد عظيم ، وحياة لك ذات شأن وخطر !

– أحقا ذلك ياأبى ؟

– كل الحق يابنى ... واننى لارجو أن تكتم نبأ هذه الرؤيا عن اخوتك ..

– أو اخوتى يسوءهم أن يروا الخير يصيب أخاهم ؟

– نعم يايوسف ، انهم ليحقدون عليك حبى لك ولاخيك

– لكننا اخوة .. أما عطفك على وعلى بنيامين أخي وايثارك لنا من دونهم فذلك مرجعه أننا أصغرهم جميعا، وأننا فقدنا أمنا .. وهم يقدرون ذلك ويعرفونه ..

– تخطىء يايوسف فى ذلك ، فان أباك لقى من حقد أخيه التوأم مثل ما تلقى من حقد اخوتك ..

– وكيف ذاك .. اننى لا أعرفه ..

– كان لجدك اسحق عليه السلام ابنان هما عمك عيصو وأنا ، وكما أنت يايوسف أثيرا لدى أبيك يعقوب ، فقد كان أبوك أثيرا لدى أبيه اسحق ، فغاظ ذلك عمك وأحقده على أبيك وراح يلتمس له الشر ويدبر له الكيد حتى لم يجد جدك بدا من دفع أبيك الى الهجرة من أرض كنعان الى أرض فدان آرام بالعراق حيث أقام عند خاله لابان بتويل وتزوج بابنته راحيل التى أنجبتك وأنجبت أخاك بنيامين .

– عجبا لكأن الحياة تعيد نفسها وتكرر أحداثها .

– هذا أمر ثابت ، لا يأتيه الشك من قريب ولا من بعيد ..

– هذا يؤلمنى ويؤسفنى .

– بل انه يدعوك للحذر ، ويدعونى لان أؤكد عليك أن

تكتم رؤياك فى نفسك حتى تحقق لك الحياة ما بشرت به من مجد عظيم وخير عميم ينتظرانك ان شاء الله ..

– أفلا أعلنها لاى مخلوق مهما عز ؟

– لئن أعلنتها فسيصيبك من وراء ذلك شر عظيم وكيد كبير يكيده لك اخوتك ويدبرونه لك تدبيرا .. وانني لادعو لك الله أن يتم نعمته عليك وأن يحقق لك آيته تلك التى أراك بشراها فى رؤياك ..

(اخوة يوسف)

– أى اخـوتى ، الام سكوتكم .. أيعجبكم ما ترون من حـدب أبيكم عـلى يوسف وايثاره بعطفه وحبه دونكم ؟

– هذا أمر عجيب ، وحياة لا تطاق ! ..

– فهل يظل حديثنا يقتصر دائما على الاستنكار باللفظ؟

– لا بل لابد من عمل حاسم ..

– الرأى عندى أن نقتل يوسف فنزيحه من طريق أبينا فيخلص لنا الرجل ولا ينصرف عنا ...

– أنقتل أخانا ؟ ..

– ولم لا نقتله .. اننا نحن الذين نقوم على مصالح أبينا ، وندأب على خدمته وتوفير أسباب الحياة والدعة له ، ونحتمل عنه كل أعبائه ومسئولياتـه ، ثم يأتى فيختص يوسف وأخـاه بحبه ويؤثرهمـا بعطفـه دوننا .. لا أرى ليـوسف غير القتل .

– نعم الرأى رأيك يا أخى أشير .. ليقتل يوسف

– استمعوا الى أيها الاخوة

– ماذا تريد ياجاد ؟

– أرى أن نعفيـه من القتل بأيدينا ، فنذهب بـه الى متاهة بعيدة فى الصحراء ، ونعصب عينيه ، وندعـه هناك وحيدا ، فتفترسـه السباع ..

– أو ندفنه فى رمال الصحراء ..

– لا أرى هـذا الرأى ، واننى لارى القتل أنجع وأحسم ...

– ان لدى أخيكم يهوذا رأيا فتفهموه واستمعوا اليه وكلنا نؤمن بحكمته وسداد رأيه ..

– تكلم ياأخانا .. تكلم يايهوذا ..

– ما أرى القتل علاجا لمسألتنا .. ان يوسف لغلام حدث برىء لم يأت من الذنب ما يستوجب القتل ، ونحن أبناء يعقوب الرسول وأحفاد ابراهيم الخليل قد ورثنا عنهما العقل والدين ، وكلا العقل والدين يحرمان علينا قتل النفس البريئة بغير الحق ..

– فماذا ترى يايهوذا الحكيم .. أترى أن ننفض كما اجتمعنا ، على غير رأى ، والى غير غاية ؟ ..

– أهـذا منتهى عقلك وسداد رأيك يايهوذا ؟ ..

– انتظروا .. انتظروا بقية الحديث يا اخوة ..

– هات ما عندك

– اننى أعرف فى بيت المقدس جبا كبيرا مشهورا معروفا ، وأرى أن نذهب بيوسف فنلقيه فى هذا الجب فيكون فى ذلك ابعاد له عن أبينا ، وخلاص لنا من عار قتله .. وقد يكتب الله له الحياة فيلتقطه بعض المسافرين الذين يستقون من الجب ولكنه يكون بعيدا عنا ...

– هذا رأى معقول ..

– وكيف ننفذ ذلك ؟

– ذلك أمر تدبيره يسير .

– سلام على أبينا يعقوب الرسول ..

البقية ص ٤٤



كيف أزيد وزنى

ننشر هذا الموضوع ردا على الاسئلة التى تصلنا من بعض قارئات يطلبن الينا فيها أن نجد لهن طريقة يزدن بها وزنهن ٠

وقد ذهبت لهذا الغرض احدى مندوبات « بنت النيل » الى مدير معهد رياضى فى القاهرة تستطلعه رأيه فى هذا الشأن ٠ فقال لها ان التمرينات الرياضية أحسن وسيلة لزيادة الوزن ذلك لانها تنشط حركة الدم وتقوى العضلات وبذا يزيد وزن الجسم ٠ وهو يوصى القارئات باتباع القواعد الآتية : ــ

١ ــ قومى بعمل تمرينات ببطء وبدون الضغط على عضلاتك وارهاقها ٠

٢ ــ تنفسى طويلا وببطء أثناء التمرينات ٠

٣ ــ ابعدى أوقات أداء هذه التمرينات عن مواعيد أكلك كلما أمكنك لتزيدى شهيتك الى الطعام ٠

٤ ــ استريحى بعد اللعب وبعد تناولك الطعام ٠

٥ ــ كلى تفاحة أو برتقالة مباشرة بعد الانتهاء من التمرينات ٠

٦ ــ ولا ينبغى أن تنفذى هذه القواعد أكثر من مرة فى اليوم الواحد

٧ ــ ويراعى فى هذه الحركات التى أشرنا إليها فى الصور المنشورة أن يكون الثوب الذى تلبسينه لا يعوق حركاتك ، كأن تتخلصى من الكورسيه والسوتيان وما الى هذه الاشياء التى تضايق حركاتك الرياضية وتحول بينك وبين أدائها الاداء الحسن



للبطن

افردى ذراعيك وساقيك وارفعى رأسك ٠ ميلى بجذعك الى الامام بدون أن تثنى الركبتين والمسى بيدك اليمنى قدمك اليسرى ٠ عودى الى وضعك الاول ثم المسى بيدك اليسرى قدمك اليمنى (كل يد ثمان مرات) ٠ يفيد هذا التمرين الفخذين أيضا ويقوى عضلات البطن ٠



لتقوية البطن أيضا

اجلسى أرضا وافردى ساقيك وارفعى ذراعيك الى مستوى كتفيك بحيث تكون راحة اليد الى الامام والابهام الى أعلى ، افردى كتفيك الى الخلف وارفعى رأسك ٠ اثنى جذعك الى الامام والمسى طرف قدمك اليمنى بيدك اليسرى ثم طرف قدمك اليسرى بيدك اليمنى (٨ مرات)



للارداف والفخذين

استلقى على ظهرك وافردى ذراعيك فى امتداد كتفيك بحيث تكون راحة اليدين الى الخارج ارفعى ساقيك وحوضك وخصرك والمسى الارض بقدميك وراء رأسك عودى الآن ببطء الى وضعك الاول ٠ قد لا تستطيعين القيام بهذا التمرين من المرة الاولى ٠ لا تيأسى ٠ جربى ثانية ٠



للساقين والفخذين

استلقى على ظهرك ثم ارفعى جسمك كله الى أعلى واسنديه بيدك مع الاحتفاظ به رأسيا • هاتى الساق اليمنى الى الخلف بحيث تصنع زاوية مع الساق اليسرى • عودى الى وضعك الاول • ثم كررى الحركة بالقدم الاخرى وهكذا • اياك أن تفقدى توازنك • لا تسرعى فى حركاتك •



لمرونة الخصر

اركعى على الارض وافردى ركبتيك وقربى طرف قدميك من بعضها وضعى يديك على ردفيك • اثنى جذعك الى الخلف بحيث يصل رأسك أوطى ما يمكن مع التنفس طويلا • لا تنسى أثناء أدائك لهذه التمرينات فتح نافذتك • وبعد أن تنتهى منها كلى تفاحة أو برتقالة ...

بريد بنت النيل

سعاد عبد الموجود :
انك تطلبين المستحيل . يجب أن تسيرى على النظام الغذائى الذى رسمه لك طبيبك وأن تتناولى الادوية التى وصفها .

خيرية بالاسكندرية :
١ ـ لا تقلقى على الحالة التى تشكين منها واذا أردت زيادة الاطمئنان فعليك باستشارة اخصائى .
٢ ـ لتقوية جسمك عليك أولا بممارسة الالعاب الرياضية ولكن بدون ارهاق وتناولى الاطعمة المغذية مثل اللحم المشوى شيا خفيفا والزبد مع المربى أو العسل والبيض الطازج والفواكه . جربى أيضا حقن الكالسيوم وزيت السمك .

سهام عادل بالزقازيق :
حذار من أن تصدقى وعوده انه يريد أن يلهو بك .

س.ح.س بالسكاكينى :
لا تفعلى شيئا ياآنستى فمشكلتك ستحل بزواجك من هذا الشخص . اصبرى قليلا فالصبر مفتاح الفرج .

فاطمة محمد :
١ ـ ينتج الصداع عن أسباب مختلفة منها الامساك وضعف الدم وضعف النظر وعدم انتظام افراز الصفراء والعمل الذهنى المتواصل .
٢ ـ على صديقتك أن تدهن شفتيها بزبد الكاكاو أو بالجليسيرين قبل النوم .

حرم خالد محمد محمود كفر أبو محمود :
١ ـ يجب المبادرة باستشارة اخصائى فى أمراض الاطفال . ونحن نفضل لطفلك أن يتغذى من مرضعة تتأكدين من نظافة لبنها .
٢ ـ الاصطلاح ١ ع معناه غرزة واحدة عدلة والاصطلاح ١ م معناه غرزة واحدة مقلوبة

حرم الدكتور لبيب منصور:
١ ـ يمكنك أن تتصلى الآن بمراسلتنا فى باريس
٢ ـ يمكن عمل عملية الترقيع فى الوجه عند الدكتور ليفى لنز فهو اخصائى فى جراحة التجميل

قارئة مريضة بالعباسية :
موافقة والدتك على زواجك دليل على أنك شفيت تماما من المرض الذى ألم بك والا لما فكرت دقيقة واحدة فى تزويجك .

حائرة دمنهور :
اعملى بمشورة والديك

ف.ع.س بالقاهرة :
لا داعى للخجل من هذه المسألة . استشيرى اخصائيا فهو الوحيد الذى يستطيع علاجك .

اليس يورغاكى شاشاتى :
يمكنك الاتصال رأسا باحدى مكتبات القاهرة مثل الهلال والمعارف بالفجالة والنهضة المصرية بشارع عدلى باشا .

آنسة فايزة سلامة :
١ ـ يجب أن تعتادى مخالطة الناس . فان بعدك عنهم وميلك الى العزلة هو الذى أورثك هذا الخجل .
٢ ـ المدرسة التى ذكرتها تقبل الطلاب من الجنسين .
٣ ـ الاشتراك بمجلة المرأة الجديدة جنيه مصرى واحد فى السنة والمجلة باللغة الفرنسية .

الآنسة فايزة عبده :
لا نستطيع افادتك عن العلاج لاننا لم نستطع تشخيص الحبوب التى تشكين منها . اعرضى نفسك اذن على اخصائى بنت النيل الدكتور سيف النصر بك

آنسة جليلة ر.ت. :
١ ـ ان أثر الجرح سوف يزول بمضى الوقت .
٢ ـ يمكنك اطالة قامتك بمزاولة الالعاب الرياضية . وكنا نود أن تزاولى صيفا السباحة مثلا لكنك تقولين أنك لا ترغبين فى ممارسة أية رياضة خارج المنزل . عليك اذن أن تتمرنى على درجات السلم الخشبى المستعمل فى المنازل وذلك بأن تتعلقى بذراعيك باحدى درجاته المرتفعة وتحاولين أن ترفعى جسمك بذراعيك فقط . كررى هذا التمرين عدة مرات يوميا .

من قارئات بنت النيل
١ ـ القشف يزول عادة بدهن اليدين وحول الفم بكولد كريم واذا لم تنجح هذه الطريقة فالغالب يكون القشف ناتجا عن قلة بعض أنواع الفيتامينات فاعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الجلدية .
٢ ـ الحالة التى تشرحينها لا يزول أثرها الا بعملية جراحية على يد اخصائى فى التجميل ولا ننصحك بها وليس هناك ما يدعو لقلقك منها لانها فى ظهرك .

شاكرة صعيدية :
تزوجى منه ما دام والدك لا يمانع فى الامر . أما عن كره أخيك له فوالدك كفيل بازالة أسباب الخصومة .

حائرة بالمنيا :

للبشرة الدهنية عليك باجتناب استعمال الكريمات ليلا أو نهارا . جربى دهن وجهك بمحلول قابض للمسام .

لطافة طه :

طول قامتك يتناسب مع سنك فلا تقلقى من هذه الناحية .

الآنسة زينب بور فؤاد :

قصى أطراف الشعر ثم دلكى جلد الرأس بزيت زيتون دافىء . أربطيه بعد ذلك لاطول مدة ممكنة واغسليه بماء دافىء مع استعمال الشامبوه . كررى هذه العملية مرة كل أسبوع واستعملى للدهان اليومى مزيجا مكونا من نسب متساوية من زيت الخروع وزيت البرافين وقليل من ماء الكولونيا .

آنسة خ.ت الاسكندرية :

لا يمكن علاج البقعة التى تصفينها بالمراسلة . وننصحك بعرض نفسك على اخصائى فى أمراض الجلد .

هـ.ص.ل المنصورة :

يمكنك أن تقدمى له قلم حبر فاخر أو حافظة من الجلد الثمين أو كرافات ثمينة .

نعيمة فهمى كامل بأبو تيج:

يقصد بدقيق السميط المستعمل فى عمل البسبوسة وليس هناك سميط للدقيق المنزلى .

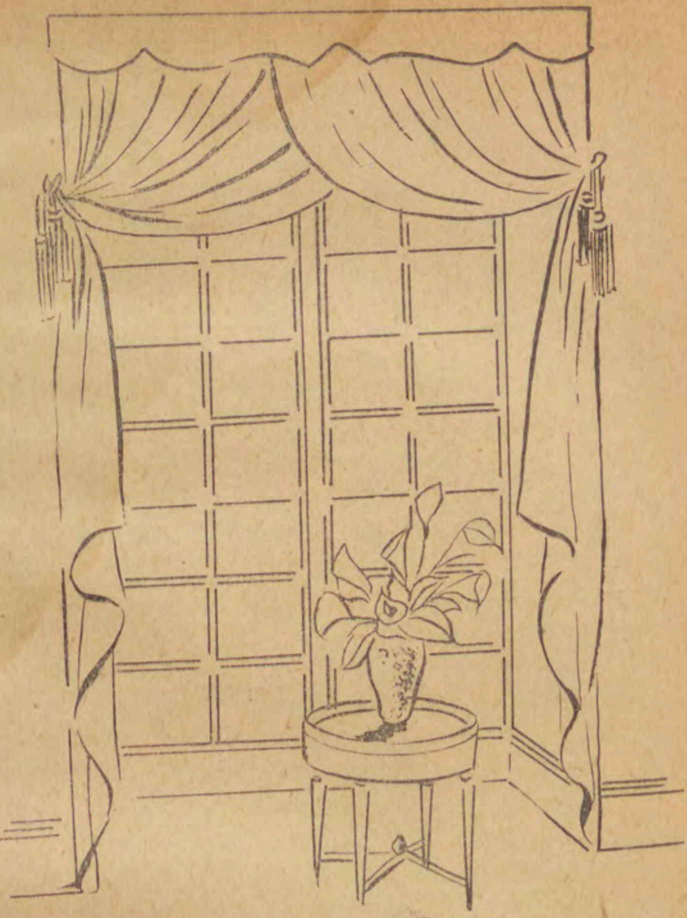
قارئة بائسة :

لا تيأسى واطرقى باب الاعمال الحرة فلديك مهنة تكسبك أضعاف ما تستحصلين عليه لو عملت فى الحكومة .

الاستاذ عبد المنعم حمدى غنام :

سبق أن نشرنا طريقة صنع المربي المذكور فى أحد اعداد المجلة .





زيّني



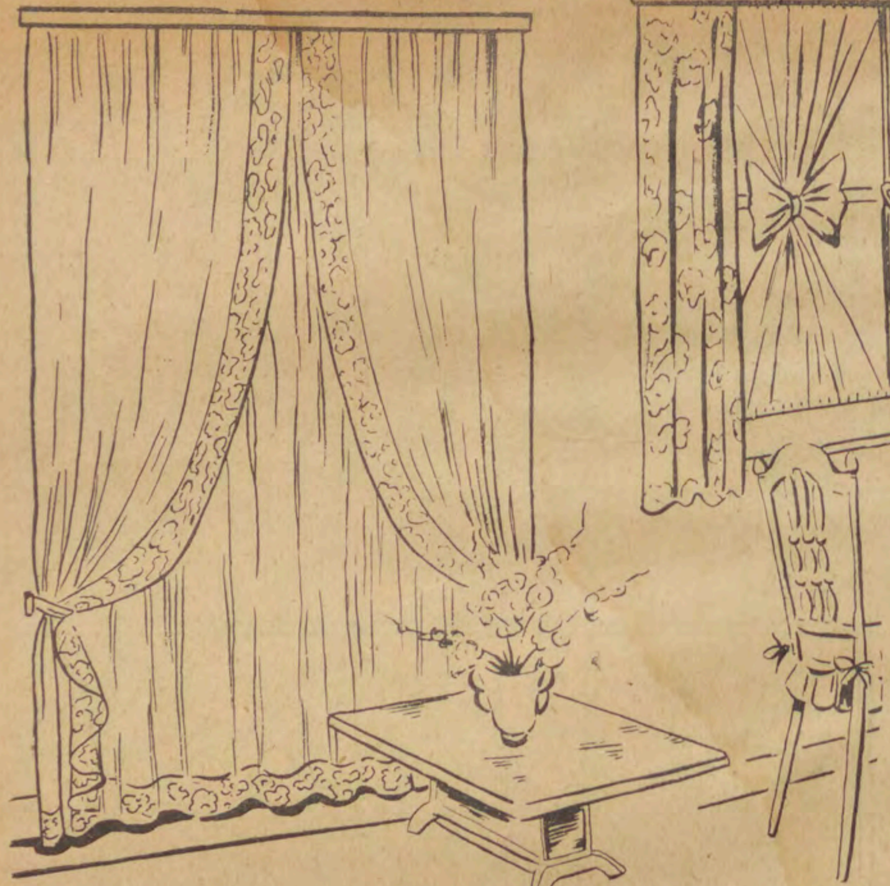
لا شك أن جيرانك يحسدونك على نوافذ بيتك المزدانة بالستائر من كل نوع ، فان أحدا لا يستطيع أن يؤكد أن البيت بيت اذا خلت نوافذه من الستائر

وستائر النوافذ تحتاج الى دقة فى اختيار اللون فما يختار لحجرة النوم لا يليق بحجرة الطعام ، كما يقتضى الامر النظر فى الاثاث وانسجام لون نوع الستائر مع لونه يحتاج الى فان القطيفة مثلا لا تليق بحجرة المكتب وان كانت





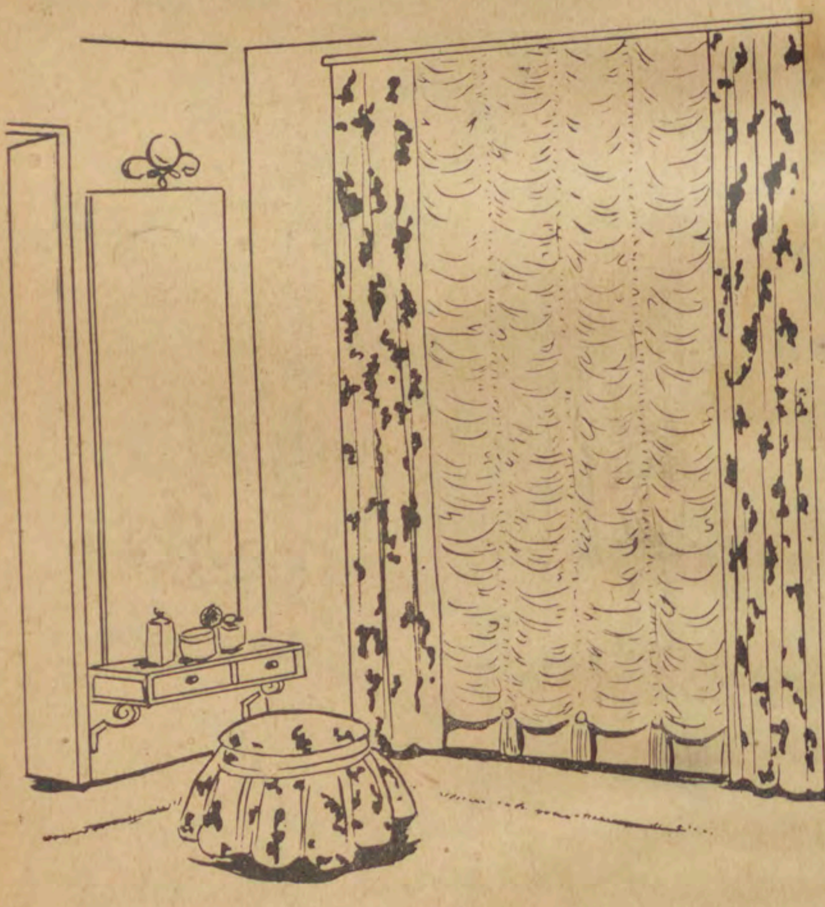




نافذتك

تليق بحجرة الضيوف ، وكذلك الساتينيه الخفيف لا يصلح فى الغالب الا لحجرة النوم مثله مثل التل ، أما الكريتون والتيل المطبوع فستائر جميلة لنوافذ حجرة المكتب وما اليها من حجرات مماثلة

ولا تنسى حين النظر فى هاتين الصفحتين أن الستائر تحتاج الى تحلية أى الى فيونكات وربطات مختلفة تساعد على اعطاء النافذة مظهرا جذابا وتثير فى الناظر اليها موجة من الاعجاب وتقدير فن وذوق ربة البيت





سجود الكواكب

بقية المنشور ص ٤٧

— سلام على أبنائى الاعزة الاسباط ...

— ياأبانا لقد اعتزمنا أن نمضى سحابة الغد خارج المدينة ، حيث الشمس الساطعة والسماء الصافية والهواء الطلق والجو الصحو والمراعى الخضر الخصيبة .. ..فيكون يوما هنيئا رغيدا، تصح فيه أجسامنا وتصفو نفوسنا وتنشرح صدورنا ، وترعى أغنامنا الكلأ ..

— فذلك أمر جميل ... فعلى بركة الله ..

— ان جمال ذلك اليوم لا يتم لنا الا اذا صحبنا أخونا يوسف ، يشاركنا اللعب والرياضة وهو فى حراستنا ورعايتنا ..

— انكم لتعلمون حرصى عليه واحاطتى له ..

— نعلم ذلك يقينا ، وليكونن فى رعاية اخوته وفى عنايتهم ، نرعاه بعيوننا ونحرص عليه بقلوبنا

— ما أرى الا أن تذهبوا وتتركوه وتشغلوا عنه بلهوكم .. فاننى أخشى عليه الذئب يفترسه وأنتم عنه لاهون ..

— يا أبانا أيأكله الذئب وهو فى حمانا ..؟

— ذلك ما أخشاه ..

— لئن استطاع الذئب أن يخلص اليه من بيننا ونحن عشرة شباب أقوياء ، اننا اذن لخاسرون . دع خوفك هذا وحذرك ، واجعل أخانا فى رعايتنا ، فهو أعز علينا من نفوسنا وعيوننا ....

— ان تكن تلك نفوسكم ، صفاء وقوة واخلاصا .. فلا بأس من أن أجيبكم الى غايتكم والله يحيط بكم ويرعاكم .

— أى اخوتى الاعزاء ... الى أين أنتم ماضون بى ..

— امض يايوسف ... امض لا تتكلم ..

— بربكم أعيدونى لابى . لقد تعبت ولم أعد أستطيع السير ...

— امش يا يوسف . . امش لا تشك أيها الطفل المدلل . اننا سنذهب بك الى مرتع لطيف ..

— بربكم لست أريد هذه الرياضة .. أعيدونى لابى

— هيهات .. هيهات أن تعود لابيك .. هيهات ... هيهات

— (فى هلع وبكاء) اخوتى اخوتى.. ماذا أنتم صانعون بى ؟

— صه لا تثرثر .. اخلع قميصك ..

— بربكم ... بأبيكم يعقوب الرسول وجدكم ابراهيم الخليل .. ارحمونى

— لا رحمة اليوم

— ماذا صنعت يا أخوتى، بربكم ، لتلقونى فى هذه البئر العميقة .. الرحمة. الرحمة لاخيكم الصغير

— أقدم أيها الغلام المترف المدلل ..

— (يشتدصراخه ونحيبه) حرام .. حرام ياأخوتى أن تفعلوا بى هذا .. ارحمونى .. ارحمونى بربكم ..

أى أخى يهوذا الكريم ... أخى أشير .. أخى جاد .. أخى نفتالين .. أخى لاوى .. أخى يساكر .. أخى زبولون .. أخى دان .. أخى رأوبين .. أخى شمعون اخوتى .. اخوتى الاسباط.

— اخسأ .. اخسأ ... اذهب الى أعماق الجب لا تعد ثانية .. اذهب الى الجحيم.

— هذا اليوم قد انتهى وما عاد الابناء .. ترى ما الذى عطلهم حتى أقبل الليل وانسدل الظلام ؟ ؟

— ها نحن يا أبانا ..

— أنتم.. أهلا بكم .. أين يوسف .. ما الذى أخركم .. وى .. أتبكون .. لم البكاء ..

— اغفر لنا يا أبانا ... اغفر لنا ..

— أى غفران .. أين أخوكم يوسف ؟ .. يوسف أين يوسف .. الى يايوسف

— أبانا اغفر لنا .. لقد فقد يوسف

— فقد يوسف .. ويلاه .. وأحزناه ..

— لا تأس ياأبانا .. ذلك قدر الله وأمره الذى لا مرد له .. لقد ذهبنا نستبق وتركناه يحرس ثيابنا ومتاعنا ، فغافلنا الذئب وأكله ..

— أأكله الذئب حقا ... أم هو كيد دبرتموه له وشر بيتموه بينكم .. ياويلى على يوسف يا حزنى على يوسف .. وأحزناه ..

— بل أكله الذئب ياأبانا .. وذلك قميصه ملوث بدمه استخلصناه من الذئب ليكون دليلا على صدقنا .. انك لن تصدقنا ..

— ويلى عليك يا يوسف. لقد كدتم لاخيكم ودبرتم له الشر ..

— ما كدنا له ولا دبرنا له شرا يا أبانا .. انه قدره المحتوم ومصيره المقدور ..

— صبرا .. صبرا على كيدكم .. سيكشف الله لى عن كيدكم ويفضح تدبيركم .. وهو العليم بما صنعتم المحيط بما فعلتم .

البقية فى الشهر المقبل

هدايا النيل

راجعى العدد السابق من بنت النيل لعله يحمل احدى النمر المدرجة هنا فتربحين باترونا من باريس هدية من بنت النيل .

١٠٨ ، ١١٨ ٢٥٢ ، ٣٧٥ ، ٤٨٣ ، ٥٢٢ ، ٦١٧ ، ٧١٦ ، ٨١٥ ، ٩١٠ ، ١٠١٢ ، ١١٢٣ ، ١٣٠٥ ، ١٣٥٤ ، ١٤٥٥ ، ١٥٠٠ ، ١٦٢٠ ، ١٧٩١ ، ١٨٣٢ ، ١٩٩٩ ، ٢٠٢٠ ، ٢١١٠ ، ٢٢٢٥ ؛ ٢٣٢٥ ، ٢٤٨٦ ، ٣٥٩٨ ، ٣٩٠٠ ، ٣٩٢٠ ، ٤٨١٠ ، ٥٦٨١ ، ٦٠٤٩ ، ٧١٥٢ ، ٨٦٥١ ، ٨٨٨٧ ، ٩٠١٢ ، ١٠٠١٦

ومن ١١٦٣ الى ١١٧٣ ومن ١٢١٣٥ الى ١٣١٤٠ ومن ١٣٥١٨ الى ١٣٥٣٠ ومن ١٤٦٢٠ الى ١٤٦٣٥ ومن ١٥٨١٦ الى ١٥٩٠٩ ومن ١٦٢١١ الى ١٦٢٢١ ومن ١٧٣٢٧ الى ١٧٣٥٢ ومن ١٧٨٤١ الى ١٧٨٥٦ ومن ١٨٠١٠ الى ١٨٠٢٥ ومن ١٨٣١١ الى ١٨٣٢١ ومن ١٨٦٨٥ الى ١٨٧٠٠ ومن ١٨٧٢٣ الى ١٨٧٤٠ ومن ١٩٠١١ الى ١٩٠٣١ ومن ١٩٢١٦ الى ١٩٢٢١ ومن ١٩٩٩٨ الى ٢٠٠٤١ ومن ٢٠٦١ الى ٢٠١٢٠ ومن ٢٠٨٤١ الى ٢٠٨٥١ ومن ٢١٦٢٢ الى ٢١٦٤١ ومن ٢١٨٧٣ الى ٢١٨٩٣

بلوفرات جميلة

بقية المنشور ص ٣٥

على ثلاث مرات والغرز الباقية اسلتيها مرة واحدة للقفه . الاكمام : ابتدئى على ٥٢ غرزة واشتغلى ٥ سم غرزة الاستك بالابر نمرة ٢ وبعدها اشتغلى جرسيه بابر نمرة ٣ على أن تزودى غرزة من كل جهة كل ٨ أسطر عند ٣٤ سم من الطول الكلى ابتدئى الشغل بالصوف البيج مثل الامام وعند ٣٦ سم اشتغلى بالصوف البيج حتى ٣٧ سم تحردى كالآتى

٥ غرز من كل جهة ثم ١غرزة ٨ مرات وأخيرا ٢ كل أول سطر حتى يتبقى ١٠ غرز اسلتيها مرة واحدة

عندما تنتهين من حبك البلوفر خذى غرز من الديكولتيه والقفه تشتغليها غرزة الاستك ١٠ أسطر بالابر نمرة ٢ فتحة البلوفر

حبوب الوجه

بقية المنشور ص ٩

٥ ــ السنط

هذه حبوب صغيرة لونها بنى فاتح أو تتخذ أحيانا لون الجلد وتنتشر عادة من اليد الى الوجه ثم الى الآخرين

٦ ــ أكياس دهنية صغيرة

هى حبوب بيضاء اللون لامعة تتجمع عادة حول الجفون وتنمو ببطء غريب وقد تنساب الى الانف والخد

وهأنت يا سيدتى قد علمت ان حبوب الوجه أنواعها كثيرة وصورها مختلفة ... فاذا أنبأتك مرآتك ان شيئا ما قد ظهر بصورة واضحة جلية فلا تتركى هذه الاحداث ليد الزمن تمحو منها ما تشاء فذلك لن يحدث ومن الخير أن تعرفى كل ماحدث وتعالجيه بصبر وايمان ...

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية

أخطر مشكلة اجتماعية تعالجها الأحزاب النسائية والهيئات الاجتماعية فى مصر

مشكلة الطلاق وتعدد الزوجات

يحلها ستوديو مصر بنجاح فى فيلمه الجديد

البيت الكبير



تمثيل

سليمان بك نجيب . أمينه رزق

تحيه كاريوكا . عماد حمدى . مختار عثمان

عبد الوارث عسر . فاخر فاخر

والمطرب عبد الغنى السيد . والوجه الجديد المطربة عايدة فوزى

اخراج : حسن كامل مرسى

انتاج : ستوديو مصر

حاليًا بسينما ستوديو مصر بالقاهرة

وسينما مصر بطنطا : وسينما دمياط بدمياط

